

Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

Skladba volnočasových aktivit adolescentů a vliv jejich rodičů na
aktivní trávení volného času.

The most common adolescent leisure activities and the influence of
parenting on them.

Diplomová práce
Magisterská

Vedoucí diplomové práce: PhDr. PaedDr. Ladislav Kašpar, Ph.D.

Autor: Jáchym Glas

Studijní obor: učitelství pro 2. stupeň ZŠ
Tělesná výchova – Matematika

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně s odbornou pomocí PeadDr. Ladislava Kašpara, uvedl všechny použité literární zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Praze dne

Děkuji PhDr. PaedDr. Ladislav Kašparovi za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce.

Obsah

1.	Úvod	7
2.	Problém a cíl práce	8
3.	Teoretická část.....	9
3.1	Volný čas	9
3.1.1	Vymezení pojmu volný čas	9
3.1.2	Historický vývoj volného času	10
3.1.3	Funkce volného času.....	11
3.1.4	Volný čas a životní styl.....	12
3.2	Trávení volného času.....	13
3.2.1	Druhy činností ve volném čase	14
3.2.2	Sociální vlivy na způsob trávení volného času.....	15
3.2.3	Tělesný pohyb.....	16
3.2.4	Aktivní využívání volného času a odpočinku.....	19
3.3	Adolescence.....	21
3.3.1	Charakteristika adolescence.....	21
3.3.2	Vymezení období adolescence	22
3.3.3	Socializace v období adolescence.....	23
3.4	Rodina a výchova ve volném čase.....	26
3.4.1	Funkce rodiny	26
3.4.2	Pedagogika volného času.....	27
3.5	Sport	28

3.5.1	Definice sportu.....	28
3.5.2	Historie	29
3.5.3	Znaky současného sportu.....	30
3.5.4	Struktura sportu	32
3.5.5	Socializace sportem	33
3.5.6	Místo sportu ve volném čase	34
3.6	Aktivita v přírodě - turistika.....	36
3.6.1	Aktivita v přírodě	36
3.6.2	Definice.....	36
3.6.3	Historie	36
4.	Praktická část.....	38
4.1	Výzkumné metody.....	38
4.2	Analýza výběrového šetření	41
4.2.1	Zpracování dotazníku	41
4.2.2	Vyhodnocení změn na žebříčku preferovaných volnočasových aktivit v závislosti na čase (1994 a 2009).....	56
5.	Diskuse.....	59
6.	Závěry.....	63
7.	Summary	65
8.	Seznam použité literatury.....	66
9.	Přílohy	68

1. Úvod

Předkládaná diplomová **práce se zabývá** vlivem výchovy a rodinného prostředí na aktivní trávení volného času adolescentů. Mapuje jejich volnočasové aktivity a vztah ke sportu a turistice.

Inspirací pro výběr zvoleného tématu mi byla nepříliš příznivá realita posledních let. Pohybové aktivity (sport, turistika atd.), které vždy byly běžnou součástí společenského dění, jsou ve stále větší míře zatlačovány do pozadí konzumností a pasivní zábavou. Přednost před pohybem často dostávají počítače, internet či média.

Tyto trendy se pak negativně odrážejí na přirozeném vývoji celé populace v podobě nadměrné obezity a dalších zdravotních oslabení. A to nejen fyzických, ale i duševních a psychických.

Tato situace, podle mého názoru, přímo souvisí s nedostatečným vlivem rodiny na výchovu. Což je způsobeno nedostatkem času rodičů, který věnují svým dětem.

Domnívám se, že problém využívání volného času je proto aktuální z hlediska celospolečenského. Umění dobře prožít volný čas je třeba se naučit. I pracující jedinec má za normálních okolností v současné době téměř 40% dní v roce volno, je proto zapotřebí volnému času lidí věnovat pozornost nejen při výchově v rodině, ale také v rámci celé společnosti, která se musí podílet na vytváření podmínek pro jeho příjemné a smysluplné využití.

Jsem si vědom, že šetřením v oblasti volného času se zabývalo více autorů, ale tato problematika má vždy místní a časovou aktuálnost. Věřím, že mi práce umožní více proniknout do dané problematiky, získat co nejvíce příslušných informací a zmapovat terén pro mé možné budoucí pedagogické působení.

2. Problém a cíl práce

Cílem práce je poskytnout přehled o způsobech trávení volného času adolescentů. Porovnat změnu skladby volnočasových aktivit před a po období adolescence. Metodou dotazníkového šetření získat informace, ze kterých by bylo možno vyvodit vazby mezi výchovou v rodině a pozitivním vztahem k aktivnímu trávení volného času.

Pro splnění daného cíle budu vycházet:

- z poznatků získaných studiem odborné literatury
- z výsledků výzkumu provedeného na adolescentech v pozdní fázi tohoto stádia
- z výsledků výzkumu provedeného Institutem dětí a mládeže MŠMT v roce 1994

Problémy

- Mají adolescenti pocit dostatečného množství volného času pro realizaci svých aktivit?
- Jaká je struktura trávení volného času adolescentů v současné době?
- Jak se liší skladba volnočasových aktivit mládeže v konečné fázi adolescence proti jejich aktivitám v době staršího školního věku?
- Jaký je vztah mezi zájmem o sport u dětí a jejich rodičů?
- Jaký je vztah mezi zájmem o turistiku u dětí a jejich rodičů?

3. Teoretická část

3.1 Volný čas

3.1.1 Vymezení pojmu volný čas

Chceme-li hovořit o využívání volného času žáků, musíme nejprve vymezit obsah tohoto pojmu. Přestože volný čas je dnes pojmem zcela běžným, není v otázce jeho přesné definice zdaleka jednoznačný názor. V literatuře se nacházejí četné pokusy definovat volný čas, a ty pak ukazují na značnou variabilitu jednotlivých významů, které sahají od zdůrazňování ekonomických, sociologických, psychologických a kulturně kritických momentů, až k negaci významu takových definic. S pojmem volný čas jsou spojeny časové aspekty (volný čas – svoboda, volnost jednání). Volný čas je kategorie subjektivní i objektivní. Specifičnost volného času je ve svobodné volbě jedince při výběru nejrozličnějších aktivit provázených intenzivními prožitky.

V literatuře můžeme nalézt dvě různé definice chápání volného času. Podle Hájka a kol. (2008) je volný čas částí lidského života mimo čas pracovní a tzv. čas vázaný, který zahrnuje biofyzilogické potřeby člověka (spánek, jídlo, osobní hygienu), chod rodiny, péči o děti, dojíždění za prací a další nutné mimopracovní povinnosti. Naopak Slepíčková (2005) definuje volný čas jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přináší mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti.

Jakousi kombinaci těchto dvou definic pak můžeme sledovat v pedagogickém slovníku. Zde nalezneme, že volný čas je čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku). (Průcha a kol., 2001)

3.1.2 Historický vývoj volného času

Abychom mohli lépe pochopit současné vymezení pojmu volný čas, ohlédneme se do minulosti. Zjistíme, že jeho hodnotu si lidé uvědomovali v jednotlivých historických epochách jiným způsobem a podle toho k němu i přistupovali. Jednotlivě měnící se typy společnosti se na vytváření náhledu volného času dívaly rozdílně. Podstatným rysem je růst volného času na úkor práce, rozdílnost vnímání a množství můžeme také spatřovat v různých dříve zásadně rozdílných prostředích, jako bylo město a venkov.

První poznatky o volném čase nalézáme v antickém Řecku. Podle historiků zabývajících se touto epochou, se lze na základě dochovaných historických nálezů domnívat, že lidé se věnovali převážně sportovním činnostem, slavnostem, filozofování, u kterého spatřovali jako počátek údiv. Velký myslitel té doby Aristoteles vnímal volný čas jako sféru svobody. Přikláněl se k tomu, že vzdělávání také patří do volného času. Zastával názor, že k naplnění volného času je nutné zalíbení ve věčných hodnotách a že rozjímání je vrcholem (Tretera, 2002).

Popisovat volný čas ve středověku je velmi složité, neboť tento termín v dnešním smyslu tohoto slova tehdy neexistoval (Verdon, 2003). Známo bylo slovo pocházející z latiny – licere, moci, býti dovoleno – ovšem až v šestnáctém století jím byl označován čas, jímž člověk mohl volně disponovat po skončení práce, a až v století osmnáctém se stalo synonymem zábavy a rozptýlení. Středověký člověk měl mnohem blíže k přírodě, proto dával ve svých zábavách mnohem větší prostor svému tělu než duchu. Obecně můžeme říci, že volný čas byl tenkrát mnohem více svázan s prací. A dovolená, kterou dnes považujeme za samozřejmost, byla tehdy něčím prakticky neznámým.

V polovině 19. stol. se začíná zkracovat pracovní doba, roste počet lidí, kteří se začínají zabývat problematikou volného času. Toto se týká především průmyslových měst, na venkově se množství volného času z důvodu náročné zemědělské výroby příliš nemění. Začínají se objevovat jiné typy činností, jiné aktivity, a to vzdělávací, hudební, turistické a zaměřené na tělovýchovu. Nejprve to byla zařízení určená pro dospělé, která se jen částečně věnovala dětem a mládeži (např. Sokol založený v roce 1862). Do popředí se dostává zájem o nové stránky osobnosti, rozvíjí se zájem

o uměleckou a rukodělnou činnost, o tělesnou výchovu a pobyt v přírodě (Pávková a kol., 2002).

Po ukončení druhé světové války se organizace a zařízení volného času rozvíjela v podmínkách rozděleného kontinentu. V západoevropských zemích se pokračovalo v předválečných zásadách volného času, kdy se zájmová sdružení dále rozvíjela a rozšiřovala např. v podobě budování hřišť, parků pro děti, vznikem sportovních komplexů s moderním vybavením. V tehdejší Sovětské svazu a dalších socialistických zemích kontinentu se pracovalo na poválečné obnově země. Současně se nezapomínalo na potřebnost zařízení pro děti a mládež jako byly školní družiny, školní kluby, kde trávili čas pod dohledem odborníků, když byli rodiče v zaměstnání. Postupně také vznikala síť lidových škol umění, kterými jsou dnes u nás základní umělecké školy.

Nyní je nám zřejmé, že není možné stanovit přesný vznik pojmu volného času v dnešním chápání. Nejblíže dnešnímu vymezení pravděpodobně bylo období počínajícího 19. stol., které přeměňovalo volný čas z utopické představy ve skutečnost.

3.1.3 Funkce volného času

Volný čas má významné poslání společenské, vzdělávací a výchovné. Z hlediska prožívajícího má funkci relaxační, jako kompenzace jednostrannosti tužeb, které je nucen jedinec konat. Mezi jeho hlavní funkce patří: odpočinek, rekreace a zábava, aktivní soužití se sociálním prostředím a možnost seberealizace jedince (Slepičková, 2005).

Využívání volného času by mělo mít takovou strukturu a náplň, aby vedlo k obohacení a rozvoji osobnosti. Délka volného času a způsob jeho využití je přesvědčivým ukazatelem stavu kulturní a životní úrovně společnosti.

3.1.4 Volný čas a životní styl

Pojem životní styl je úzce spjat s volným časem. Jeho definování je komplikované. Jednu z možných definic uvádí ve své knize Pávková (1999). Životní styl je souhrn životních forem, které jedinec aktivně prosazuje (Bakalář). Irena Slepíčková (2005) charakterizuje životní styl jako paletu prakticky všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání, a to takových, které zaujímají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné.

V definici hraje důležitou roli hodnotová orientace člověka, která ovlivňuje jeho chování i způsob využívání materiálních a sociálních podmínek. Řeší také problém využívání volného času. Člověk by měl plnit své povinnosti a současně mít dostatek času na odpočinek a rozvíjení svých zájmů. Hodnotová orientace se projevuje ve známém protikladu mít nebo být. Někdo schraňuje materiální předměty, chce vlastnit nejlepší auto, dům, ... Druhý se žene za prožitky, šetří na dovolenou v zahraničí, aby poznával nové nebo aby si zvýšil prestiž ve společnosti. Je logické, že i zde by měly být obě strany vyrovnané. Životní styl se projevuje i způsobem jednání, jak si jedinec plní své sny a plány. Jak aktivně se snaží je uskutečnit.

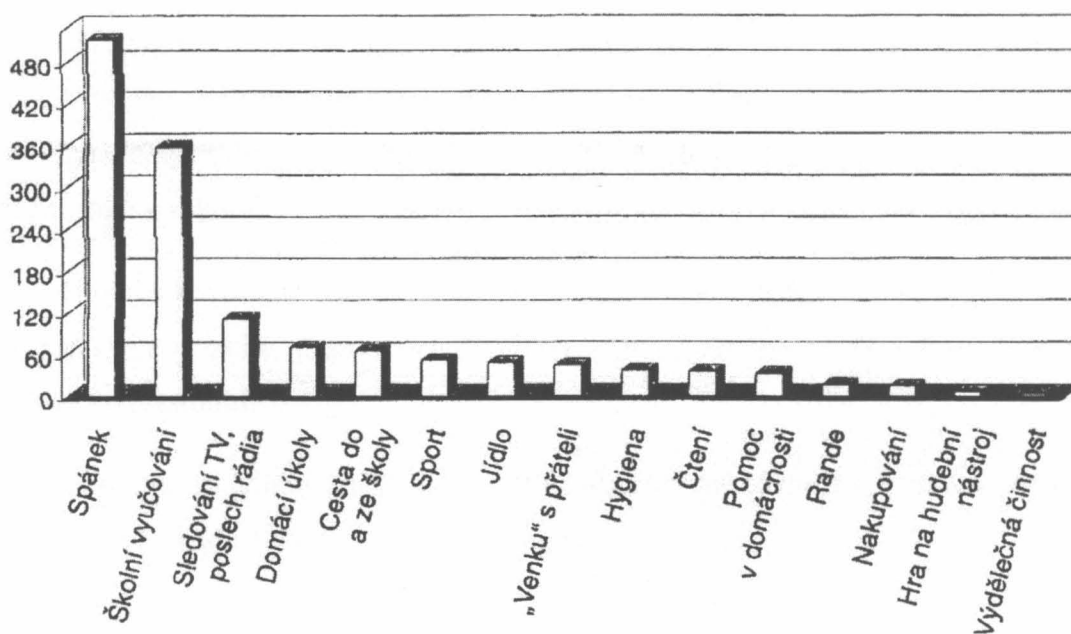
Základ formování způsobu trávení volného času vzniká v rodině. Rodiče jsou prvními vzory pro děti. Děti napodobují jejich životní styl a přináší si ho do svých nových rodin. Dochází ke konfliktům životních stylů, je nutná velká tolerance, aby si nová rodina utvořila životní styl vyhovující všem. Důležité je mít celoživotní zájmy, které si uchováváme a rozvíjíme. Koníčky hrají velkou roli v krizových obdobích života (např. maminky na mateřské dovolené, odchod dětí z rodiny, ztráta zaměstnání, důchod, rozvod, úmrtí partnera, nemoc, ...). Krizové situace lépe zvládá aktivní člověk s pestrými zájmy.

Cílem společnosti je výchova člověka, který umí hospodařit s volným časem a zná jeho hodnotu. Na výchově se podílí rodina, škola, zájmové a společenské organizace. Jedná se o celoživotní proces, ve kterém se utváří životní styl.

3.2 Trávení volného času

Jedním z problémů volného času je efektivnost jeho využití. Týká se to především mladé generace, která má relativně více volného času než dospělí (Kraus, Poláčková, 2001). Je to dané také tím, že mládež je v dnešní době osvobozena od mnoha dříve obvyklých povinností souvisejících s chodem domácnosti apod. Značná část mladých lidí ani neví, jak má se svým volným časem naložit. Podle výzkumu (Sak, 2000, s. 168 in Kraus, Poláčková, 2001) mládež v průměru 17 hodin týdně věnuje např. sledování televize, podobně to je u poslechu rozhlasu a trochu méně času tráví u počítačových aktivit. (V současnosti ovšem lze předpokládat, že čas trávený u počítače vzrůstá.)

„V rámci výzkumu *Euronet Pilot Study* měli dotazovaní adolescenti zaznamenat v patnáctiminutových časových úsecích svoje aktivity během posledních 24 hodin. Hromadným zpracováním dat těchto časových snímků bylo možné zjistit, kolik času v průměru věnují jednotlivci činnostem a jaký by mohl být typický průběh jejich školního dne.“ Výsledkem je graf na obr 1. (Macek, 1999, str. 138).



Obr. 1: Aktivity adolescentů během dne (průměrná hodnota v minutách)

Získané výsledky vcelku odpovídají běžné představě o životě dospívajících. Nejvíce času je ve svém volnu věnováno sledování televize a poslechu rádia. Jen velmi sporadicky se adolescenti věnují hře na hudební nástroj a výtvarné činnosti (Macek, 1999).

I v dalším výzkumu, který prováděl Sak (in Kraus, Poláčková, 2001), po dobu 14 let v letech 1982 až 1996, se po celou dobu, jako hlavní volnočasové aktivity, umístily: sledování televize, poslech rádia a hudby a čtení novin a časopisů.

3.2.1 Druhy činností ve volném čase

Odpočinkové a rekreační činnosti

Způsob odpočinku a rekreace má vliv na utváření způsobu života jedince, jeho hodnotovou orientaci a v dospělosti i na pracovní výkon. Naučit děti a mládež racionálně odpočívat je proto jedním z nejvýznamnějších úkolů jejich výchovy. Odpočinkové činnosti jsou klidné, pohybové i psychicky nenáročné, naproti tomu rekreační činnosti mají charakter vydatné pohybové aktivity, nejlépe na čerstvém vzduchu. Mohou mít podobu tělovýchovných nebo manuálních pracovních činností. Tyto činnosti pomáhají odstraňovat únavu z vyučování a kompenzují jednostranné zatížení žáků ve škole.

Odpočinkové činnosti mohou být např. spánek, relaxační cvičení, stolní společenské hry, četba, práce s počítačem, poslech hudby, sledování televize nebo rozhovory s ostatními.

Rekreačními činnostmi jsou především sport a sportovní hry, činnosti spojené s ochranou a tvorbou životního prostředí a činnosti hudebně pohybové.

Zájmové činnosti

Jsou to cílevědomé aktivity zaměřené na uspokojování a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností. Mají silný vliv na rozvoj osobnosti i na správnou společenskou orientaci, plní tedy výchovnou i vzdělávací funkci.

Zájmy můžeme dělit podle úrovně činnosti (aktivní, receptivní), intenzity (hluboké, povrchní), časového trvání (krátkodobé, trvalé), stupně koncentrace (jednostranné, mnohostranné), společenských norem (žádoucí, nežádoucí). Nejčastější dělení je však podle obsahu, a to na společenskovední (výchova k vlastenectví, partnerství, jazykověda, sběratelství, zájmové studium, publicistika atd.), pracovní-technické (práce s různými materiály, stavebnicemi, montáže, opravy, modelářské práce, elektronika, výpočetní technika atd.), přírodovědné (pozorování přírody, pěstitelské práce, chovatelství, ochrana životního prostředí atd.), esteticko-výchovné (výtvarné, hudební a literárně-dramatické činnosti), tělovýchovné, sportovní a turistické (kondiční cvičení, tanec, atletika, sportovní hry atd.).

3.2.2 Sociální vlivy na způsob trávení volného času

Nepochybně způsob využívání volného času u dětí je ovlivněn sociálním prostředím. Zvláště silný je vliv rodiny. Rodiče slouží svým dětem jako pozitivní nebo negativní vzory (Pávková a kol., 1999). Rodina jako primární sociální skupina představuje pro většinu dětí a mladistvých také prvotní prostředí volnočasového života a výchovy (Hofbauer, 2004).

Důležitý je dostatek času věnovaný rodiči dětem. Ideální by byl aktivní a poučený zájem rodičů o různorodé a smysluplné využívání volného času svých dětí na základě jejich dobrovolného rozhodování citlivě podporovaného rodiči. Protikladem takového přístupu je snaha některých rodičů direktivně rozhodovat o volném čase svých dětí nebo je v jeho průběhu přiměřeně zaměstnávat. Existují i opačné extrémy, kdy rodiče jsou lhostejní k tomu, kde, s kým a jak tráví svůj volný čas jejich dospívající děti a jsou přímo rádi, že děti nejsou doma, a je tak od nich alespoň na chvíli pokoj.

Rodina je jistě primární, ale pouze jednou ze základních sociálních skupin. Další významnou skupinou této oblasti je škola, jako druhé neodlučitelné pole socializace dětí a mládeže (Bakalář, 1988). V současné době na našich základních školách, v době volného času dětí, působí školní družiny a školní kluby. Tato sdružení vznikla jako zařízení výchovy a péče o děti zaměstnaných rodičů (Hofbauer, 2004).

V době školní docházky volnočasové aktivity školy odkrývají zájmy a nadání dětí a mladých lidí, rozvíjejí je samy nebo tento rozvoj podněcují. Jejich prostřednictvím si žáci a studenti utvářejí pozitivní vztah k dalším způsobům vzdělávání prostřednictvím volnočasových aktivit a u některých z nich se z původně pouze zájmových činností stanou budoucí profese.

Škola, výchovné zařízení a další subjekty mají možnost nedostatek rodičovské výchovy do určité míry kompenzovat kvalifikovaným pedagogickým vedením. Pokud se to nezdaří, je zvýšené nebezpečí, že dítě bude ovlivněno nežádoucí vrstevnickou skupinou, ve které bude jeho vývoj ohrožen (Pávková a kol., 1999).

3.2.3 Tělesný pohyb

Pojem pohyb zahrnuje všechny procesy, které v přírodě probíhají. Jedná se o jakoukoliv změnu či vzájemné působení, je tedy chápán jako změna ve vnitřních i vnějších vztazích. Pohyb existuje v jednoduchých i složitých formách, jelikož druhů pohybu je velké množství, dělí se do skupin podle určitých kritérií.

Hodaň (1997) ve své práci uvádí dělení do tří základních skupin :

- 1) pohyb mechanický, který se týká neživé hmoty
- 2) pohyb biologický, což je pohyb živých organismů
- 3) pohyb společenský neboli pohyb člověka

Dá se říci, že *úroveň života je podmíněna pohybem*. Díky němu dochází k rozvoji a posilování jednotlivých funkcí, k rozvoji organismu jako celku, k upravování reakcí na vnější prostředí atd. Pohyb je tedy nejen nejvlastnějším

projevem živého organismu, ale i nejzákladnější podmínkou jeho života vůbec. Postupný vývoj pohybů byl ovlivňován rozmanitostí podmínek, ve kterých se živý organismus nacházel. V průběhu historického vývoje tak došlo k výrazné diferenciaci lidského a ostatního živočišného pohybu.

Spolu s vývojem člověka jako druhu se postupně vyvíjela a diferencovala i jeho motorika. *Lidskou motoriku* (základní motorika člověka, pracovní motorika, bojová motorika, kulturně-umělecká motorika, tělocvičná motorika) považujeme za celou sumu všech pohybových činností a pohybů člověka, kterou je teoreticky schopen v průběhu svého života realizovat. Je to tedy celý pohybový potenciál člověka. *Pohybová aktivita* je naproti tomu sumou všech skutečně realizovaných pohybových činností (Hodaň, 1997).

3.2.3.1 Dělení pohybových aktivit

Pohybová aktivita přispívá, podle Juríkové (2006), ke zdravému životnímu stylu a prevenci sociálně patologických jevů. U dětí a mládeže je to prostředek k zajištění normálního tělesného vývoje (pro optimální růst a vývoj nervového systému, vývoj pohybového ústrojí, zvyšování svalové hmoty, správné držení těla, správný krevní oběh, regulátor obezity atd.). Přináší možnost seberealizace, pocitu spokojenosti a pohody, navazování přátelských kontaktů. Pohybová aktivita zvyšuje i toleranci ke stresu, depresi a přetížení nervového systému. Plní i funkci relaxační.

„Pohybová aktivita zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je to mnohem širší pojem než sport. Patří do ní rovněž pohybové aktivity pracovní, lokomoční, běžných životních úkonů, plejáda hobby-aktivit, kam rovněž patří sport, cvičení, turistika a tanec“ (MŠMT, 2002).

Pohybové aktivity dělíme dle Hodaně (1997) z několika hledisek:

1. z hlediska řízení
2. z hlediska fyzického zatížení
3. z hlediska opakování aktivit

Ad 1. Z hlediska řízení na :

- Organizované, které jsou pořádány pravidelně, mají pevnou pozici v místě i čase, a jsou pod záštitou nějakého sportovního klubu.
- Neorganizované neboli volnočasové, které nemívají pevný časový plán, jedinec je navštěvuje z vlastní iniciativy.

Ad 2. Z hlediska fyzického zatížení na :

- Rekreační, kdy prováděná aktivita má především funkci společenskou, napomáhá komplexnímu rozvoji osobnosti. Klade si za cíl regeneraci organismu i zvýšení fyzické i duševní kondice.
- Závodní, která se stává často stěžejní záležitostí v životě člověka a v jeho seberealizaci. Typickými znaky závodní aktivity jsou: systematickosti a plánovitost tréninku, účast na soutěžích a vytyčení konkrétních cílů.

Ad 3. Z hlediska opakování aktivit na :

- Pravidelnou, kdy je aktivita prováděna alespoň 1x týdně po dobu 4 týdnů.
- Nepravidelnou, kdy je provozována spontánně, nikoliv stále.

S pojmem pohybová aktivita úzce souvisí pojem tělesná kultura, která představuje úroveň poznatků, činností i zvyklostí, které souvisejí s péčí o tělesný rozvoj člověka. Je považována za součást kultury a celého kulturního dědictví každého národa a je neoddělitelně spojena s vývojem společnosti (Hodaň, 1997).

Pod pojem tělesná kultura dále spadají pojmy jako tělesná výchova, sport a pohybová rekreace.

Pojem tělesná kultura dále zahrnuje:

- vědecké poznatky v oblasti tělovýchovných aktivit
- tělovýchovné slavnosti, veřejná vystoupení a sportovní soutěže
- přípravu tělovýchovných odborníků
- lékařskou kontrolu
- tělovýchovná sportovní zařízení, tělovýchovné porady a výzkumné laboratoře
- literaturu, výtvarné umění a hudební tvorbu, pokud se dotýká tělesné kultury a jejích výsledků
- propagaci tělovýchovných aktivit prostřednictvím masových sdělovacích prostředků

3.2.4 Aktivní využívání volného času a odpočinku

Kvalitní náplní pro volný čas se samozřejmě nevyřeší všechno, ale když má dítě nabídku pestrhou a má šanci, že v něčem z toho bude úspěšné, zmenšuje se pravděpodobnost, že něco zničí, že někoho zmlátí, že se opije nebo že sáhne po drogách. Anebo je alespoň pravděpodobnost o hodně menší. Podle MŠMT (2002) aktivní trávení volného času a aktivní odpočinek musí splňovat následující funkce:

- aktivní přístup dětí a mládeže k provádění této činnosti
- kompenzace jednotvárné zátěže (při vyučování, dlouhém sezení, nerovnoměrném zatěžování jednotlivých oblastí mozku a nervové soustavy apod.)
- posilování zdravého způsobu života a zdraví.

U dětí a mládeže rozlišujeme následující formy aktivit:

- fyzická aktivita realizovaná organizovanou tělovýchovou a sportovní činností a neorganizovanou tělovýchovou a sportem

- zájmová činnost s účastí na práci ve výtvarných, přírodovědeckých, technických, hudebních kroužcích apod.
- pohyb na čerstvém vzduchu spojený s fyzickou aktivitou (s turistikou, prací na zahradě apod.)
- společenská činnost prováděná v co nejvyšší míře venku a při pohybové aktivitě
- zábava kompenzující duševní napětí a přispívající k rozvoji osobnosti.

Aktivní odpočinek je základním prvkem zdravého životního stylu, a tedy i prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže. Osvojení si stereotypu a potřeby aktivního trávení volného času je dáno tím, jak je k aktivní formě odpočinku přistupováno v rodině, ve škole i v dalších subjektech realizujících volnočasové aktivity dětí.

3.3 Adolescence

3.3.1 Charakteristika adolescence

Období dospívání je přechodnou dobou mezi dětstvím a dospělostí, vyplňující především druhé desetiletí života. Dochází v něm ke komplexní proměně všech složek osobnosti dospívajícího. Adolescence je dynamický a velice proměnlivý proces aktivního hledání a objevování.

Termín adolescence je odvozen z latinského *adolescere*, což znamená dorůstat, mohutnět. Adolescence je také někdy chápána jako přechod od období nutné závislosti na druhých lidech do stádia relativní nezávislosti na druhých, charakteristického pro dospělost (Macek, 1999).

Pohled na adolescenci, jako na emocionálně nestabilní období plné konfliktů, revolty a vzdoru vůči „světu dospělých“, vyjádřil poprvé ve své teorii G. S. Hall. Ten líčí adolescenci jako jako nevyhnutelné a dramatické střetnutí protikladných tendencí v člověku. Toto konfliktní období ve vývoji osobnosti je dle Halla třeba brát jako přirozené a nevyhnutelné.

Podle Macka (1999) je pojetí adolescence jako období vzdorů, konfliktů a emoční nestability v dnešní době překonané. Pokud je průběh dospívání konfliktní a problematický, je určen především osobnostně a situačně a souvisí často se stejným průběhem dětství i pozdějšího života. „Spíše než o krizi, která se spojuje s negováním všeho dosavadního hodnotného, se častěji jedná o proces pozvolné transformace vlastních pocitů, názorů a hodnot. Pro ten se lépe než krize hodí termíny hledání a přehodnocení.“ (Macek, 1999).

Někteří autoři jsou názoru, že dospívání se od dospělosti úplně oddělit nedá. Je velice obtížné najít jasná psychologická kritéria, podle kterých by adolescenti poznali, že překročili práh dospělosti. Některé charakteristiky a hodnoty, které jsou tradičně vztahovány k období dospívání, jsou velmi přitažlivé i pro dospělé. Jedná se např. o fyzickou sílu, atraktivitu, nezávazné zkoušení v různých oblastech života nebo objevování nových možností. Zůstat psychicky i fyzicky „mladým“ je žádoucím společenským standardem.

3.3.2 Vymezení období adolescence

Období adolescence probíhá zhruba od deseti až jedenácti let do dvaceti až dvaadvaceti let. V této době člověk prochází řadou biologických, psychických a sociálních změn.

Z psychologického hlediska se jedná o období značně diferencované, proto se dále člení na kratší úseky. Přičemž u jednotlivých autorů se vymezení a specifikace tohoto období různí. V evropské literatuře se tradičně adolescence odděluje od pubescence. Vágnerová (2000) lokalizuje pubescenci přibližně mezi jedenáctým až patnáctým rokem. Jako nejnapadnější označuje v této době tělesné dospívání, spojené s pohlavním dozráváním. Pubescent se začíná osamostatňovat a větší význam než rodiče pro něho začínají mít vrstevníci. Druhou fází dle Vágnerové je období adolescence, která trvá přibližně od patnácti do dvaceti let. Je to doba, kdy dochází k pohlavnímu dozrání, komplexnější psychosociální proměně a mění se jak osobnost dospívajícího, tak i jeho sociální pozice.

V mimoevropské literatuře se obdobím adolescence označuje celé období dospívání. U nás toto pojetí použil Macek (1999), který adolescenci rozdělil na časnou, střední a pozdní.

- **Časná adolescence**

Probíhá od deseti až jedenácti do třinácti let. Charakteristické je pro tuto dobu pohlavní dozrávání, které může při normálním vývoji probíhat do střední adolescence. Dominují zde pubertální změny, pro které je typický zvýšený zájem o vrstevníky opačného pohlaví posilován projeveným pohlavním pudem a výskytem sekundárních pohlavních znaků. Dále probíhají změny, které nejsou v přímém vztahu k pubertě (např. vývoj kognitivních procesů).

- **Střední adolescence**

Patří sem adolescenti od čtrnácti do šestnácti let. Z psychologického pohledu je to období hledání osobní identity, tj. vlastní jedinečnosti a autentičnosti. Vlastní dospívání je nejčastěji objektem úvah a hodnocení. Snaha adolescentů se výrazně odlišit od okolí, ať už oblečením nebo hudbou – snaha o specifický životní styl.

- **Pozdní adolescence**

Probíhá od sedmnácti do přibližně dvaceti let, či později. Období, kdy se jedinec nejvíce přibližuje k dospělosti. „Většina dospívajících ukončuje v této době svoje vzdělání a snaží se nalézt pracovní uplatnění. Posiluje se sociální aspekt identity, tj. potřeba někam patřit, podílet se na něčem a něco s druhými sdílet“ (Macek, 1999).

3.3.3 Socializace v období adolescence

„Socializace je definována jako proces vývoje osobnosti v konkrétním materiálním a sociálním prostředí, které je charakteristické pro konkrétní společnost. Vychází se z předpokladů, že vzájemný vztah mezi jednotlivcem a společností je primárně určován společností. Současně však i jednatel aktivně ovlivňuje svoje konkrétní sociální prostředí, čímž iniciuje jeho změnu.“ (Hurrelmann, Ulich, 1991 in Macek, 1999, str. 46 – 47).

Jednou ze základních psychosociálních charakteristik adolescence je nová kvalita interpersonálních vztahů. Období dospívání je v mnohém klíčové pro převzetí pozdějších dospělých rolí (Macek, 1999).

Děti během dospívání rodině věnují méně pozornosti a více se soustředí na přátele. Kamarádi v životě dospívajícího mají významnou úlohu, z přátelství lze získat mnoho cenných poučení. V přátelství se mladý člověk učí vycházet s jinými lidmi a přizpůsobovat se skupině, ke které patří.

Rodina

Jednou z důležitých úloh adolescenta je odpoutání se od rodiny. Tato emancipace nevede ke zrušení citové vazby k rodičům, ale k její proměně. Dítě se snaží od rodičů nějak odlišit, odmítá formální rodičovskou autoritu a je k rodičům kritické.

„Vztahy a vazby v původní rodině zůstávají vlivným faktorem socializace a individualizace dospívajícího zpravidla po celé období adolescence.“ (Macek, 1999).

Macek ve své publikaci zastává názor i jiných autorů, že „mezigenerační konflikt se jeví jako nezbytný předpoklad pro překonání závislosti na rodičích a získání pocitu vlastní autonomie“. Pokud rodiče berou bouření a rebelování svých potomků jako přechodnou nutnost a uvědomují si, že je tato opozice vůči nim přirozená, mohou hloubku zjevného konfliktu značně oslabit.

A. Petersenová (1988 in Macek, 1999) ve své přehledové studii informuje o tom, že vysoká míra konfliktů je zaznamenána především u adolescentů s tzv. rizikovým chováním – delikvencí, útoky z domova, nedokončením střední školy, konzumací drog, resp. s vyšším výskytem sebevražd a duševních poruch. Naproti tomu tam, kde se rizikové chování adolescentů nevyskytuje, konfliktů s rodiči ubývá.

Adolescenti vesměs vnímají své rodiče jako skutečně důležité osoby, které je nejvíce ovlivňují. Mění se však souvislosti, ve kterých si dospívající důležitost svých rodičů uvědomuje. Přestože vliv vrstevníků hraje v životě adolescenta čím dál větší roli, při krizových situacích nebo při významném rozhodnutí hledají spíše pomoc u rodičů.

Vrstevníci a party

Vrstevnický vztah je výjimečný a těžko nahraditelný typ vztahu. Adolescentovi je v něm umožněno vzájemného poskytování názorů, pocitů a vzorců chování, „zkoušení“ bez větších závazků. Zde může dospívající testovat sám sebe a získat informace o sobě.

Charakter vrstevnických vztahů se v průběhu adolescence mění. Macek (1999) ve své publikaci uvádí klasifikace B. Dumpyho, který vývoj vrstevnických vztahů rozdělil do pěti fází:

- V první fázi, která probíhá v časně adolescenci, se tvoří malé skupiny - party - tvořené většinou ze členů stejného pohlaví. Jde v nich především o přímou každodenní komunikaci.
- Ve druhé fázi, obvykle ve střední adolescenci, se tyto menší skupiny sdružují ve skupiny větší. Typickou aktivitou těchto skupin jsou nejrůznější večírky, kde nachází první příležitosti k navázání erotických vztahů.
- Ve třetí fázi dochází k navazování prvních partnerských vztahů. Velká skupina prochází změnami a vývojem.
- Vznikají nové malé skupiny složené z partnerských dvojic (čtvrtá fáze), které mezi sebou komunikují a na novém základě vytvářejí opět velké skupiny.
- V páté fázi, která je spojená s pozdní adolescencí, se velké skupiny rozpadají a malé skupiny setrvávají na bázi hlubšího přátelství mezi páry.

Členství ve skupině je velmi důležité, neboť dává pocit sounáležitosti a pocit vlastní hodnoty.

Vliv party vrstevníku je přechodný, ale nesmíme ho podceňovat. Pro adolescenta, který pracně objevuje sám sebe, může být mimořádně důležité, jak se na něj parta dívá a co si o něm myslí. Vliv party je větší u adolescenta, který postrádá respekt a lásku své rodiny. Ten pak bude hledat pochopení a uznání jinde a bude schopen udělat cokoli, aby toho dosáhl. Takový adolescent může být vystaven velkému riziku.

Škola

Kromě vlivu rodiny na mládež působí i vliv školy a školských zařízení, širšího sociálního prostředí. Škola mění způsob života mladých lidí, kteří si z ní neodnášejí pouze sumy informací, ale učí se samostatně aktivně řešit problémy, vytvářejí si postoje k práci a k životu.

Stejně jako rodina i škola by měla naplňovat potřebu jistoty a bezpečí. Ve škole však narůstá i potřeba úspěšnosti, sociálních vztahů, potřeba pozitivního sebehodnocení, prestiže, svobody a nezávislosti. V uspokojování těchto potřeb však na mnohé mladé lidi číhají nedostatky, které je posouvají do nebezpečných sociálních skupin.

3.4 Rodina a výchova ve volném čase

3.4.1 Funkce rodiny

Rodina, jako primární sociální skupina, je pro většinu dětí také prvotním prostředím volnočasového života a výchovy, zásadně se podílejícím na formování jejich osobnosti. Rodina vytváří hmotné podmínky a sociální ochranu, začíná s výchovou a vzděláváním, rozvíjí mezilidské vztahy a klade základy hodnotové orientace (Hofbauer, 2004). Z toho vyplývá, že činnosti, které si dítě vybírá, nejsou dány jen množstvím volného času, osobnostními předpoklady dítěte, ale i tím, jaké hodnoty rodina uznává jako důležité, finančními možnostmi rodičů a jejich představami, jakým způsobem by jejich dítě mělo trávit svůj volný čas.

Z hlediska rodiny a jejího působení na dítě existují dvě oblasti volného času. První z nich je ovlivňování zájmů dítěte, druhá pak společné aktivity rodičů s dětmi (Hájek, 2004).

V důsledku zásadních společenských a ekonomických proměn došlo v dnešní době i ke změně hodnotového systému a některé nemateriální hodnoty jsou podceňovány nebo opomíjeny. Spousta rodičů neví, že s dítětem musí trávit určitý čas, protože to dítě ke svému rozvoji potřebuje. Není potřeba mu kupovat drahé věci, ale je třeba s ním trávit čas, povídat si s ním, poslouchat ho a reagovat na to, co říká. Také není podmínkou do volnočasových aktivit investovat přemíru finančních prostředků, jde zejména o to, společně stráveným časem posílit rodinné vztahy a sytit citové potřeby dětí.

Rodina se také musí vypořádat s obtížným úkolem, výchovou dětí ke svobodě a odpovědnosti. Nadbytek svobodné volby vyvolává u dětí úzkost, proto potřebují určité hranice. Dobrá výchova k odpovědnosti a umění zacházet se svobodou volby jsou důležitými prvky dobré výchovy a prevence prakticky čehokoliv. Je dobré tímto způsobem děti ovlivňovat v období, kdy si vytvářejí smysl pro řád a svědomí, tj. zvláště prvních pět let života dítěte (MŠMT, 2002).

3.4.2 Pedagogika volného času

Pedagogika volného času se zabývá pojetím a cíli, obsahem a způsoby výchovného zhodnocování volného času, organizacemi a institucemi, které tyto aktivity uskutečňují nebo pro ně vytvářejí podmínky, a koncepcemi jeho dalšího vývoje. Společně s touto novou disciplínou se rozvíjí **věda o volném čase**, která zkoumá vznik volného času, rozvoj jeho rozsahu a funkcí i podmíněnost společenským kontextem. (Hájek a kol., 2008)

Tyto dva relativně nové vědní obory nám zprostředkovávají ucelené poznání systému aktivit a institucí volného času. Jejich význam zvýrazňuje skutečnost, že jde o mladou oblast, která se v současnosti rychle rozvíjí a je stále ještě oblastí jenom částečně zmapovanou a poznanou.

3.5 Sport

3.5.1 Definice sportu

V současnosti jsou ve světě užívány dva přístupy k pojetí sportu. První z nich uvažuje jako základní znaky sportu hru, soutěž a výkon. Druhý přístup pojímá sport daleko širěji. Vnímá jej v souladu s významem, který mu byl přisouzen před více jak 160 lety v Anglii, tedy jako zábavu, rekreaci, cvičení. První pojetí je podle Slepíčkové (2005) typické pro Severní Ameriku. Sportovní výkon stejně jako v pracovním procesu koresponduje s prosperitou a ziskem. Nejvíce se tento přístup uplatňuje v profesionálním sportu. Druhý přístup k pojmu sport respektuje evropskou anglosaskou tradici novodobého sportu.

Samotný původ slova lze hledat v latinském *desportare*, z něhož je slovo odvozeno. Značí rozptylovat se, bavit se. Obdobný význam mají francouzské a anglické výrazy. Francouzské sloveso „*disporter*“ znamená bavit se, „*le sport*“ zábava nebo například anglické „*portability*“ lze přeložit jako žerty, šprýmy, kratochvíle a náklonnost k nim. (Slepíčková, 2005)

Toto širší pojetí významu slova sport je stále více akceptováno po celém světě. V roce 1992 přijali zástupci evropských zemí odpovědní za tělovýchovu a sport tzv. Evropskou chartu sportu. Charta hovoří o postavení sportu ve společnosti a nezapomíná ani na vymezení povinností společnosti, resp. státu v péči o něj.

Pro potřeby charty je sport vymezen následovně: **„Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“.**

3.5.2 Historie

Sportovní činnost patřila odjakživa do základního rejstříku hodnot lidského života, a to bez ohledu na to, v které historické době byla provozována. Jen se kdysi neoznačovala tímto termínem. Člověk si vždy rád hrál, měl potřebu se pohybovat, běhat skákat, házet, vrhat, kopat... Pouze to nazýval jinak (pokud to vůbec nějak nazýval).

Srovnáme-li různé názory a teorie touto problematikou se zabývající, je zřejmé, že většina autorů se přiklání k tomu, že sport vzniká na přelomu 18. a 19. století a za místo jeho vzniku je považována Anglie. Zde se slovo sport začalo užívat pro pohybové hry a soutěživá tělesná cvičení. Zprvu byl těmito činnostmi vyplňován čas mladých anglických gentlemanů, ovšem postupně nalézal své místo i mezi dalšími společenskými vrstvami. Po první světové válce došlo k velkému rozvoji sportovních klubů a organizací na národní i mezinárodní úrovni, k vytvoření systémů pravidelných soutěží a jednotných pravidel (Slepičková, 2005). Sport se tak institucionalizoval. Měl však stále spíše rekreační charakter a o existenci soupeřil s tradičními tělovýchovnými systémy.

Výkonnostní prvek se ve sporu začíná uplatňovat až po druhé světové válce, kdy se ve společnosti začíná prosazovat výkon a soutěživost. Do sportu zaměřeného tímto směrem se však již mohli zapojovat jen talentovaní jedinci ochotní podstoupit tvrdý trénink. Preferování této linie sportu však nemohlo uspokojit potřeby převažující části populace. Zároveň se v šedesátých letech začínají projevovat negativní dopady civilizačního pokroku – nedostatek pohybu v pracovním i mimopracovním životě. Narůstající podíl volného času však vytvořil prostor, v němž bylo možné nahradit celkový nedostatek pohybu. Jedním z nejvhodnějších prostředků se ukázal sport a cvičení.

Vlastní původ sportu má však historii podstatně delší. Podle Olivové (1989) se sport zrodil z evropské kultury. Ta se však rozvíjela v přímé návaznosti na vývoj starověkých civilizací Přední Asie, severní Afriky a Středomoří. Celá tato oblast se stala rozsáhlým dějištěm procesu, v němž se po tisíciletí krystalizovala a tříbila podoba moderních sportů. Proto nás také úsilí o objasnění původu sportu zavádí do neolitické kultury, která vznikla již v 11. a 10. tisíciletí na Blízkém východě.

K novému rozvoji městské fyzické kultury přispěl postupný úpadek církevní i světské feudální moci a vznik moderních evropských občanských společností. Rozvíjející se věda navázala na řecké tradice a stále jednoznačněji dospívala k oceňování významu fyzické kultury pro harmonický rozvoj jednotlivce i celku.

Moderní sport vtiskl novou podobu vytrvalosti a hbitosti lidských nohou, odvaze a síle lidských rukou i kráse pohybu celého lidského těla. Proměnil prastaré hry se zvířaty, rozvinul do nejrozmanitějších podob hry s míčem a otevřel nové perspektivy odvěké lidské touze po co nejrychlejším pohybu ve vodě, na souši i v oblacích. (Olivová, 1989)

3.5.3 Znaky současného sportu

Spjatost sportu se společenským životem se projevuje i v rozdílnosti jeho charakteristik, podmíněných různými přístupy, filozofickými názory, členěním tělocvičné aktivity a jejími vazbami na společenský život apod. Mnozí autoři dokonce vyjadřují mínění, že současný stav vědy nedovoluje vytvoření jakékoliv integrované teorie sportu (Hodaň, 1997).

Všemi autory bez rozdílu je však sport považován za významný společenský jev, který proniká do všech oblastí společenského života, jako je zákonodárství, vztahy mezi rasami, obchod, průmysl, rozvoj a hodnocení morálních kvalit atd.

Hodaň (1997) považuje za charakteristické znaky sportu následující:

- a) sport je oblastí nevýrobní sféry – neprodukuje tedy žádné materiální hodnoty. Poněvadž je záležitostí volného času, může se rozvíjet pouze na základě dobrovolného zájmu občanů, kterým slouží k uspokojování jejich individuálních potřeb (fyzického, psychického, sociálního charakteru). Přitom však tuto funkci překračuje tím, že přispívá k všestrannému a harmonickému rozvoji jedince, takže směrem ke společnosti plní řadu všeobecných a specifických funkcí. V procesu

jeho uskutečňování je tak dosahováno určitých hodnot, jimiž je obohacován život celé společnosti.

Hovořit o sportu jako záležitosti volného času je možno pouze u začínajících, respektive výkonnostních sportovců. Vrcholoví sportovci naproti tomu využívají volný čas k regeneraci sil k novému tréninkovému procesu. Stejně také otázka dobrovolnosti je rozhodující v počátečních fázích. Ve vrcholové úrovni ustupuje jiným zájmům, různým formám zodpovědnosti atd.

V současné době je ve vrcholové úrovni ohrožován i požadavek všestranného a harmonického rozvoje jedince, neboť v zájmu vysokého výkonu dochází k velmi úzké specializaci. Tím jsou pochopitelně omezovány funkce sportu, nejen směrem k jedinci, ale i směrem ke společnosti. Nesporné klady, které s funkcí sportu bezprostředně souvisí, jsou tedy současnými tendencemi ohrožovány.

- b) sport je intenzivní pohybovou součástí specifického charakteru – která je realizována v řešení symbolických, fiktivních situací. Charakter sportovní činnosti je jako způsob řešení uvedených situací přesně vymezen pravidly. V těch se odráží i historický vývoj sportu. Jako základní pravidlo, platné pro všechny účastníky sportu, je vytvoření stejných podmínek. Dodržování základního i všech ostatních pravidel, je základním principem sportovní etiky.
- c) výrazným znakem sportovní činnosti je soutěživost – ta je výrazem symbolického boje, v němž sportovci uspokojují svoji potřebu sebeuplatnění a seberealizace. Jedině v soutěžení se může realizovat snaha po dosažení nejvyššího výkonu. A právě dosahování nejvyššího výkonu je dominujícím znakem sportu. Výkon je ten nejsilnější motiv, který činí sport velmi přitažlivým zejména pro mládež a nutí účastníky k velmi intenzivní a náročné práci.

Z této charakteristiky je patrné, že Hodaň (1997) upřednostňuje první pojetí sportu zaměřené na hru, soutěž a výkon. (viz Definice sportu str. 23)

3.5.4 Struktura sportu

V současné době je velmi složité vytvořit jediné a jednoznačné členění sportu. Jako důležitý se ukazuje výběr kritéria či kritérií, která jsou pro určité členění zvolena. Podle Slepíčkové (2005) můžeme sport dělit:

a) Podle úrovně výkonnosti

Rozlišujeme zde sport vrcholový, výkonnostní a rekreační. První dva typy jsou nutně spojeny s pravidelnou účastí v soutěžích a členstvím ve sportovních organizacích. Rekreační sport pak může být provozován individuálně bez vazby na organizaci, a to především s cílem zrekreovat se.

Takto pojaté členění sportu však nepokrývá všechny podoby sportu, jak o nich hovoří Evropská charta sportu. (viz Definice sportu str. 23)

b) Podle etap jeho vývoje

1. Etapa – tradiční sport

Tato etapa koresponduje s vrcholovým a výkonnostním sportem z předchozího dělení.

2. Etapa – sociokulturně orientovaný sport

Činnosti provozované v takto zaměřeném sportu se velmi podobají činnostem sportu tradičně pojímaného. Mohou však být modifikovány, poněkud pozměněny, uzpůsobeny zájmům, fyzickým a psychickým předpokladům zúčastněných jedinců. Sportovní terminologie je neustálená, někdy má až hovorový charakter. (koupání, pinkání atd.)

3. Etapa – alternativně orientovaný sport

Tato orientace je velmi úzce svázána s postmodernistickým vnímáním společnosti a jejích problémů. Do popředí vystupují hodnoty nabízející člověku jinou alternativu. Sport v této podobě přispívá ke kultivaci člověka, k humanizaci společnosti. Patří sem řada nových aktivit a cvičení jako

například východoasijská bojová umění založená nejen na tělesné zdatnosti, ale spočívající v určité životní filosofii a učení (jóga, aikido atd.). Do takto pojatého sportu se řadí také tanec, pantomima a další.

c) Podle motivace

Elitní sport - dominantní motivy jsou zde: dosažení maximálního výkonu, vysokého sociálního postavení a dobrého finančního ohodnocení.

Soutěžní klubový sport – zde figuruje směs motivů od vzrušení ze soutěže po potřebu relaxace a sociálních kontaktů.

Fitness sport – hlavním motivem je zde pěstování tělesné zdatnosti.

Rizikový a dobrodružný sport – ústředními motivy jsou dobrodružství a napětí (parašutismus, vysokohorské expedice, rafting atp.). Sporty prováděné za tímto účelem bývají často velmi finančně nákladné.

Požitkářský sport – důvodem k činnosti v takto zaměřeném sportu je touha prožít něčeho výjimečného, snaha o dosažení exkluzivní zábavy a potěšení.

Kosmetický sport – zaměřuje se na dokonalý vzhled. Komerční nabídka využívá narcistických motivů účastníků, kteří touží mít dobře stavěnou a vypracovanou postavu.

3.5.5 Socializace sportem

Většina informací z oblasti socializace sportem naznačuje, že participace dětí na neformálních i organizovaných formách sportu je ovlivňována dostupností příležitostí, podporou rodinných příslušníků, kamarádů, nejbližší komunitou atd.

Ačkoli nemůžeme jednoznačně a prokazatelně potvrdit nebo vyvrátit přímý vztah mezi provozováním sportu a pozitivními socializačními dopady, je zřejmé, že žádoucí průběh socializačního procesu s vazbami na sport nepochybně souvisí. Přitom

je třeba vzít na vědomí, že samotná fyzická zkušenost ještě sama o sobě nemusí být tím největším přínosem socializaci na půdě sportu. Být rychlejší než ostatní, trefit se do branky či vyhrát závod není z pohledu socializace zdaleka tak důležité, jako zpětná vazba od těch, kteří hrají v životě jedince důležitou roli. Právě prostřednictvím těchto vazeb a vztahů se utváří prakticky stimulativní chápání úspěchu a prohry, tedy kategorií dále rozvíjených a aplikovaných v každodenním životě mimo arénu sportu.

Postupná sportovní specializace a profesionalizace vrcholového sportu se projevuje i na průběhu procesu socializace: pěstuje již v dětech „profesionální přístup“. Jinými slovy, děti se učí být mnohem více zaujaté kvalitním sportovním výkonem a vidinou vítězství, než principy fair play a radostí z pohybu.

Děti ve většině vyspělých zemí vstupují na půdu organizovaného sportu již v raném věku. Možnosti jejich aktivní účasti se liší v závislosti na socio-ekonomickém statusu jejich rodin, typu rodiny, příslušnosti k pohlaví, místu bydliště či rasové příslušnosti.

Socializační důsledky jsou většinou utvářeny těsností a bohatostí vazeb na ostatní sportující a na dospělé, kteří sportovní život organizují (výchovný vliv zejména trenérů).

Vztahy rodiče – děti mohou být v procesu účasti na sportovních činnostech ovlivněny jak pozitivně, tak negativně. Pokud dochází ke shodě motivů a očekávání, pak zpravidla dochází k posilování vzájemných vztahů. Pokud jsou však děti ze strany rodičů vystaveny neadekvátním tlakům a aspiracím, může naopak dojít k ohrožení či narušení těchto vztahů. Dospělí by měli podporovat děti v účasti jak na organizovaných, tak na neformálních spontánních aktivitách. První jsou jasně zaměřené na pravidla a výsledky, druhé na akční atraktivnost.

3.5.6 Místo sportu ve volném čase

Spektrum možných volnočasových aktivit je velmi široké, avšak časový prostor, který je k dispozici, není velký. Sportu tak konkuruje celá řada možností, aktivit, jimiž lze volný čas naplnit.

Které činnosti jsou vybrány, je podmíněno řadou subjektivních a objektivních faktorů. Do nich se promítají hodnoty uznávané a prosazované ve společnosti. (Slepičková, 2005) V současné době se společnost nachází v určité krizi hodnot. Na jedné straně stojí ryze materiální orientace kladoucí důraz na výkon, úspěch. Na druhé straně se objevují hodnoty směřující ke spoluúčasti na konání ostatních, na svobodě a rovnosti, seberealizaci.

Podle Slepičkové (2005) jsou uvedené rysy patrné v posledních 20 letech také ve volném čase. Kultura se stala masovou díky možnostem sdělovacích prostředků, hlavně televize, a podporuje trend k požitkářství. Původní a základní funkce volného času – regenerativní – je zastíněna stále více jinými funkcemi.

Není proto samozřejmostí, že každý bude mít zájem věnovat se ve svém volném čase sportovním aktivitám nebo alespoň aktivitám založeným na pohybu a že jimi svůj volný čas skutečně naplní. Konzumnost a pasivní zábava zatlačují do pozadí aktivity tvořivé, vyžadující mentální či fyzické úsilí typické pro sport.

3.6 Aktivity v přírodě - turistika

3.6.1 Aktivity v přírodě

Pro okruh činností, které v sobě zahrnují turistiku, sporty v přírodě, hry a různá cvičení volí Neuman (2000) ve své publikaci pojem **aktivity v přírodě** (outdoor activities, outdoor pursuits). K nim řadíme především činnosti, které jsou spjaty s šetrným využíváním přírodního prostředí nebo s překonáváním přírodních překážek.

3.6.2 Definice

Turistika je podle Neumana (2000) v českém pojetí komplexem činností spojených s aktivním pohybem (cestováním) a pobytem v přírodě a vyžadujících řadu odborných znalostí a dovedností. Pro tento okruh činností nacházíme obtížně anglický ekvivalent, neboť trekking, hiking, rambling či backpacking nevyjadřují totéž co české termíny.

3.6.3 Historie

Počátky aktivit spojovaných v dnešní době s pojmem turistika můžeme datovat k nástupu renesance a humanismu, kdy ve 14. století nastává návrat k člověku, přírodě a jejímu poznávání. Později například J. A. Komenský zdůrazňuje důležitost cestování pro poznávání světa a výchovu zkušeností a prožitkem. (Neuman, 2000)

Počátkem 18 stol. již můžeme pozorovat zvýšený zájem o cesty za poznáním přírody, památek, začátek cest za dobrodružstvím, cestování jako součást vzdělání šlechticů a větší uvolnění dřívější přísné účelovosti cestování. V této době jsou také dokumentovány Alpské prvovýstupy (např. 1786 – Paccard a Balmat dobývají Mont Blanc nebo 1788 – Angličan Wills poprvé vystoupil na Wetterhorn atd.). Mezi další zajímavé milníky pro rozvoj turistiky jistě patří roky 1818 (kdy si Karl Friedrich von Drais nechává patentovat velociped), či 1902 (kanadský spisovatel a přírodovědec E. T. Seton zakládá první novodobou organizaci mládeže Woodcraft Indians – Lesní moudrost indiánů).

V českých zemích je pro turistiku stěžejní rok 1888, kdy je z iniciativy nadšenců v čele s Vilémem Kurzem st. (předseda Národní jednoty Pošumavské), Františkem Čížkem (předseda Národní jednoty Severočeské) a Vratislavem Pasovským založen Klub českých turistů. Četné pobočky klubu později zakládají chaty a stavějí rozhledny (např. Petřínská rozhledna v Praze), od roku 1889 začaly tvořit také hustou síť turistických značek. Po převzetí moci v Československu komunisty v únoru 1948 byl Klub českých turistů zakázán, rozpuštěn a jeho majetek byl znárodněn. Turistické aktivity se přesunuly převážně pod odbory turistiky tělovýchovných jednot ČSTV. K jeho obnovení došlo až po roce 1989.

4. Praktická část

Hypotézy

1. Předpokládám, že více než 50% dotázaných bude mít pocit nedostatku volného času pro své volnočasové aktivity.
2. Předpokládám, že nejčastěji provozovanou volnočasovou aktivitou v současnosti bude „Hraní na PC, internet“.
3. Předpokládám, že „Sledování televize, videa, DVD“ je oblíbenější volnočasovou aktivitou než sport.
4. Předpokládám větší zájem o sport u dětí sportovně založených rodičů než u dětí, jejichž rodiče nikdy nesportovali.

4.1 Výzkumné metody

Ke svému šetření jsem použil metodu dotazníku, a to proto, abych měl možnost zjistit u většího počtu respondentů v relativně krátkém časovém úseku skutečnosti, které se týkají volného času adolescentů a pomohou definovat jejich vztah k aktivnímu trávení volného času.

Dlouhý čas jsem hledal ideální způsob právě pro distribuci a následné shromažďování dat. Rozesílání dotazníků v tištěné podobě poštou jsem zavrhl okamžitě pro jeho minimální návratnost. V dnešní době internetu a jeho technologií je zřejmé, že mnohem výhodnější je rozesílání dotazníku v elektronické formě. Otázka tedy zní jakou z těchto možností, které nám internet nabízí, použít?! Hlavním kritériem je v tomto případě samozřejmě efektivita návratnosti dotazníků. Přestože se k tomuto účelu na první pohled nabízí elektronická pošta (e-mail), nebyl jsem s touto variantou spokojen. Vycházel jsem z jednoduché úvahy, že pro zvýšení efektivity je třeba minimalizovat nároky na respondenta. Tuto vlastnost sice e-mail v porovnání s papírovou formou (v podobě dopisu atd.) bezkonkurenčně splňuje, ovšem současné metody mohou zajít ještě dál.

Rozhodl jsem se proto využít služby poskytované firmou Google. Její emailová schránka nabízí možnost vytvoření on-line ankety či dotazníku. K dispozici je samozřejmě výběr všech druhů otázek od otevřených po různé varianty uzavřených. Na takto vytvořený dotazník je možno se dostat jediným kliknutím na přiřazený odkaz. Po jeho vyplnění a potvrzení tlačítkem „odeslat“ již aplikace vše sama uloží a odpadá tedy nutnost respondenta stahovat dokument s dotazníkem do svého počítače, následně jej ukládat, uploadovat a odesílat zpět. Poslední nezanedbatelnou výhodou tohoto způsobu distribuce je automatické ukládání odpovědí do elektronické tabulky kompatibilní s programy typu MS Excel. Zde již stačí využít přednastavené funkce pro počítání četností a vykreslování procentuálních grafů.

Kromě samotného rozeslání pomocí emailu jsem využil současného rozvoje sociálních sítí u nás a odkaz vyvěsil na www stránkách. Výhodou tohoto způsobu distribuce je poměrně nenáročné získání velkého množství respondentů. Nezanedbatelným úskalím ovšem je zaručení náhodnosti vybraného vzorku. Tento nedostatek jsem částečně odstranil zařazením filtrovacích otázek, ovšem v budoucích pracích bude potřeba této otázce věnovat zvýšenou pozornost.

Předvýzkum

Pro odhalení a následné odstranění chyb byl proveden předvýzkum na několika mých studentech z Malostranského gymnázia. Díky tomu jsem objevil několik nesrovnalostí týkajících se jak technické stránky dotazníku, tak samotné validity a reliability výzkumu.

Výzkumný soubor

Mé šetření se uskutečnilo na jaře r. 2009. Respondenty byli náhodně vybraní adolescenti ze Středočeského kraje, jejichž věk byl v rozmezí 18 až 25 let. Díky využití moderních komunikačních cest se mohly do tohoto šetření zapojit stovky respondentů. Aby bylo docíleno co největší pravdivosti získaných údajů, probíhalo šetření anonymně.

V rámci šetření bylo mým cílem zjistit a popsat

- jak vnímají adolescenti množství volného času pro realizaci svých aktivit
- strukturu trávení volného času adolescentů
- porovnat skladbu volnočasových aktivit mládeže v konečné fázi adolescence proti jejich aktivitám v době staršího školního věku
- jak vnímají adolescenti množství času, které v dětství trávili společně s rodiči
- jaký je vztah mezi zájmem o sport u dětí a jejich rodičů
- jaký je vztah mezi zájmem o turistiku u dětí a jejich rodičů
- zda se projevuje jejich osamostatnění se na (aktivním) trávení volného času.

Po získání údajů z dotazníků jsem je zpracoval v intencích kvantitativní a kvalitativní analýzy. Údaje bylo nutné napřed zpracovat tak, aby bylo možné postihnout relevantní vlastnosti zkoumaných jevů, jejich podstatu a z ní vyplývající případné zákonité souvislosti.

Na základě odpovědí získaných z provedeného šetření byly vytvořeny odpovídající četnostní tabulky společně se stručným komentářem zjištěných skutečností.

4.2 Analýza výběrového šetření

4.2.1 Zpracování dotazníku

Šetření se zúčastnilo téměř 200 respondentů. Po vyřazení dotazníků nevyhovujících kritériím zadání (věk mimo požadované rozmezí, dotazovaný netráví většinu času ve Středočeském kraji, chybné vyplnění atd.) jsem jich ke zpracování zařadil 112.

V tomto výběrovém vzorku bylo 59% žen a 41% mužů. Z toho 43% dotázaných bylo ve věku od 18 do 21 let a téměř 67% spadalo do rozmezí 22 až 25 let. Odborná literatura klade konec období adolescence k 20. až 22. roku života, ovšem pro potřeby mého šetření jsem se rozhodl do vybraného vzorku řadit respondenty až do věku 25 let.

Další otázka zjišťovala, zda respondent stále ještě studuje, či se již zařadil do pracovního procesu. Souhrnné výsledky zobrazuje tabulka 1.

Tabulka 1.

Otázka č.3	Četnost	Procenta
Studuji	38	33
Pracuji při studiu	31	28
Pracuji	43	39

Otázka 4. byla do dotazníku zařazena pro možnost při zpracování některých otázek vyřadit nevyhovující respondenty. Vzhledem ke způsobu sběru dat jsem se (oprávněně) domníval, že by mohlo dojít ke zkreslení některých výsledků.

Další část dotazníku se věnovala otázce množství volného času adolescentů. Odpovědi zde musíme chápat jako subjektivní pocit každého jedince. Nelze proto porovnávat jednotlivé skupiny adolescentů, ale celkový pohled na obdržená data nám může dodat zajímavá zjištění. Přehled odpovědí v následujících tabulkách 2 a 3.

Tabulka 2.

Všední dny	Četnost	Procenta
Hodně	13	11,4
Akorát	55	48,2
Málo	44	38,6

Tabulka 3.

Víkend	Četnost	Procenta
Hodně	50	43,9
Akorát	50	43,9
Málo	12	10,5

Poměrně překvapivým zjištěním zde je, že téměř 50% dotázaných považuje množství svého volného času (v pracovní dny) za vyhovující jejich požadavkům a nárokům. Nespokojen s množstvím volného času o víkendech je pak jen každý desátý dotázaný.

Další část dotazníku je zaměřena na zjištění volnočasových aktivit, které současná mládež preferuje. Je vybráno 12 volnočasových aktivit pokrývajících z velké části obecnou nabídku aktivit pro adolescenty. Tento výběr byl proveden na základě poznatků z odborné literatury a porovnán s dotazníky MŠMT, které byly vytvořeny pro mapování volnočasových aktivit v předchozích letech. Tato kompatibilita bude následně využita při zpracování k porovnání výsledků. Díky časovému odstupu těchto výzkumů je možno sledovat změny na pomyslném žebříčku popularity volnočasových aktivit v závislosti na věku.

Při zpracování těchto dat jsou vyřazeni respondenti, jejichž odpovědi by mohly zkreslit výsledky šetření. Vzhledem ke zvolenému způsobu sběru dat byl předpoklad, že se ve zkoumaném vzorku objeví respondenti studující školy se zaměřením na sport a tělovýchovu, a tedy s kladným vztahem ke sportu a turistice. Tato část respondentů by narušovala pravidlo o náhodnosti výběru, proto nejsou do zpracování zahrnuti.

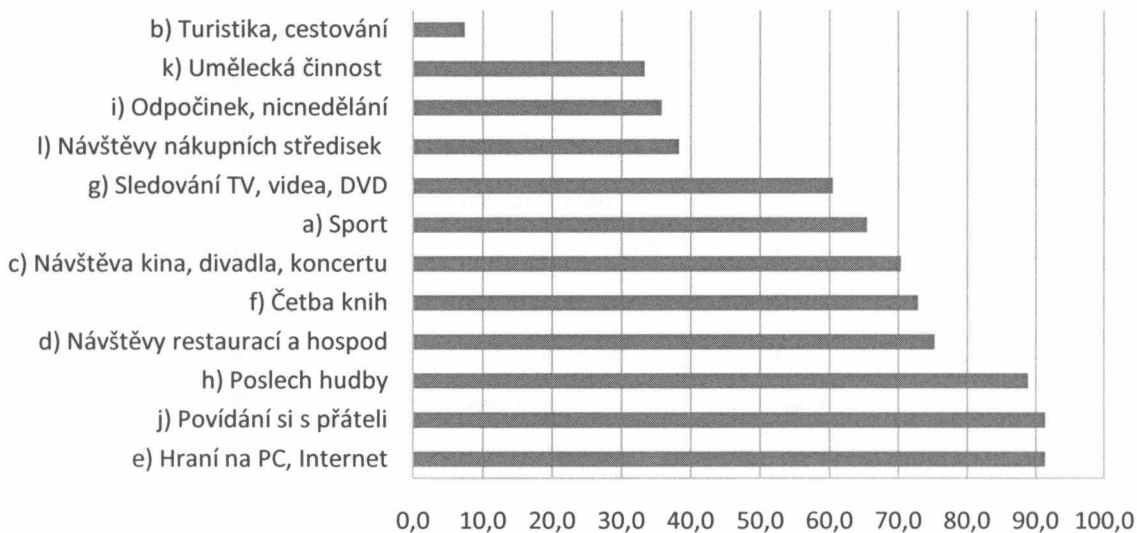
Seznam volnočasových aktivit zařazených do dotazníku:

- a) Sport
- b) Turistika, cestování
- c) Návštěva kina, divadla, koncertu
- d) Návštěvy restaurací a hospod
- e) Hraní na PC, internet
- f) Četba knih
- g) Sledování televize, videa, DVD
- h) Poslech hudby
- i) Odpočinek, nicnedělání
- j) Povídání si s přáteli
- k) Umělecká činnost (malování, fotografování, hudební nástroj,...)
- l) Návštěvy nákupních středisek

U každé aktivity bylo rozlišeno, zda ji respondenti provozují ve všední dny, o víkendech či o prázdninách. Pořadí v jednotlivých skupinách ukazují následující tabulky a grafy č. 4 – 6. Tabulka číslo 7 pak znázorňuje celkové pořadí jednotlivých aktivit.

Tabulka č.4 - všední dny		
pořadí	aktivita	procenta
1	e) Hraní na PC, internet	91,4
2	j) Povídání si s přáteli	91,4
3	h) Poslech hudby	88,9
4	d) Návštěvy restaurací a hospod	75,3
5	f) Četba knih	72,8
6	c) Návštěva kina, divadla, koncertu	70,4
7	a) Sport	65,4
8	g) Sledování TV, videa, DVD	60,5
9	l) Návštěvy nákupních středisek	38,3
10	i) Odpočinek, nicnedělání	35,8
11	k) Umělecká činnost (malování, fotografování, hudební nástroj,...)	33,3
12	b) Turistika, cestování	7,4

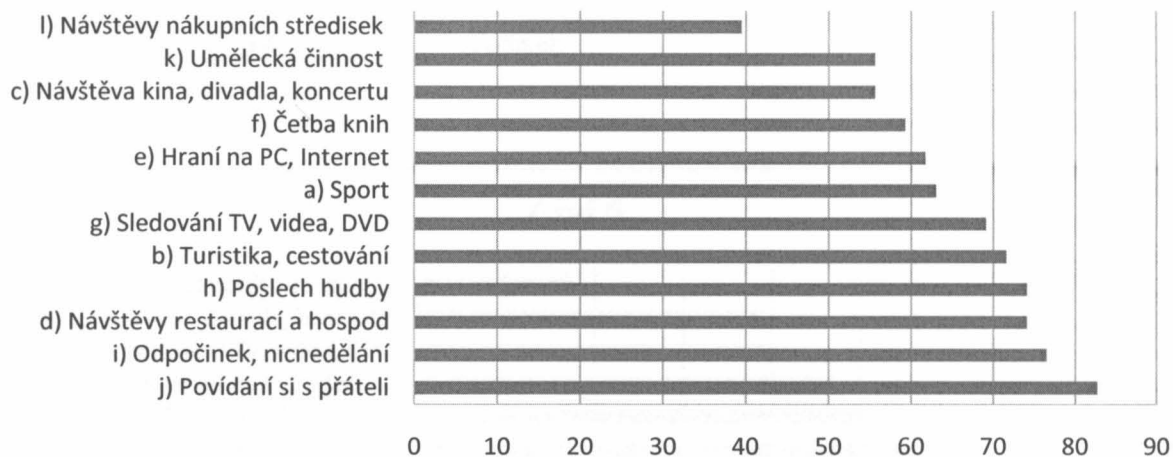
Graf 4



Ve všední dny se na prvním místě umístily aktivity hraní na PC, internet a povídání si s přáteli, které se shodně dostaly přes hranici 90%. Pouze o 2% méně má pak poslech hudby. Více než 7 respondentů z 10 uvedlo jako volnočasovou aktivitu čtení knih. Sport se umístil až na 7. místě s 65%, přesto ovšem poměrně překvapivě předstihl o 5% sledování televize, videa a DVD. Nad hranici 30% se ještě dostaly aktivity: návštěvy nákupních středisek, odpočinek, nicnedělání a umělecká činnost. Turistika a cestování zde z pochopitelných důvodů dosáhly pouhých 7%.

Tabulka č.5 - víkendy		
pořadí	aktivita	procenta
1	j) Povídání si s přáteli	82,7
2	i) Odpočinek, nicnedělání	76,5
3	d) Návštěvy restaurací a hospod	74,1
4	h) Poslech hudby	74,1
5	b) Turistika, cestování	71,6
6	g) Sledování TV, videa, DVD	69,1
7	a) Sport	63,0
8	e) Hraní na PC, internet	61,7
9	f) Četba knih	59,3
10	c) Návštěva kina, divadla, koncertu	55,6
11	k) Umělecká činnost (malování, fotografování, hudební nástroj,...)	55,6
12	l) Návštěvy nákupních středisek	39,5

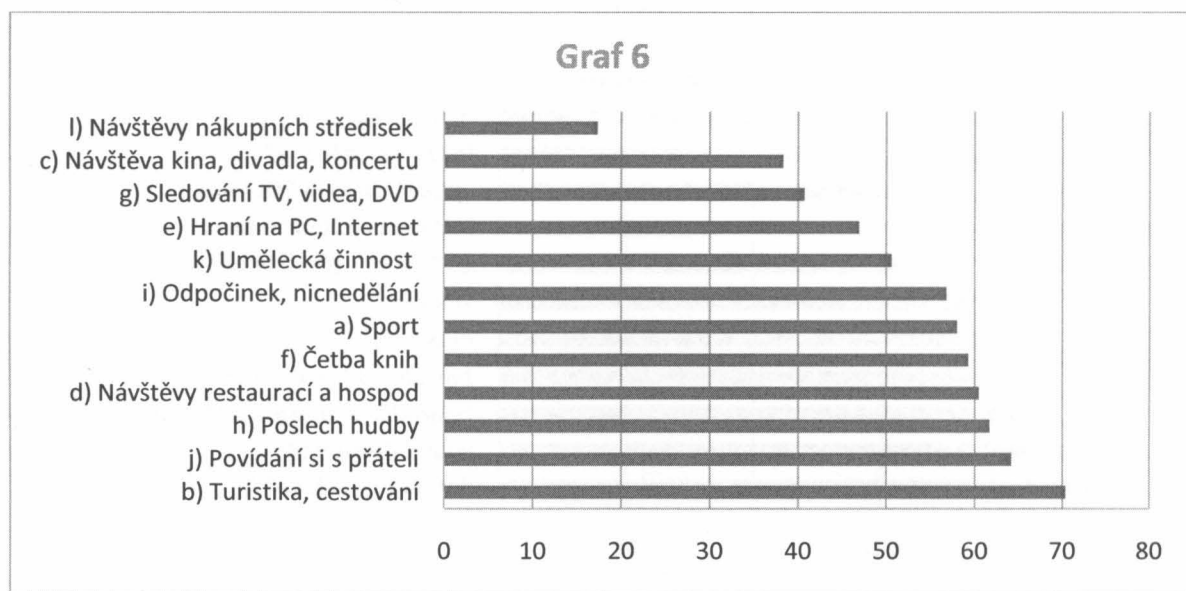
Graf 5



Ve víkendových aktivitách zaznamenaly největší propad (proti všedním dnům) činnosti spojené s PC a internetem, které s 62% skončily až na 8. místě. Nejpreferovanější aktivitou zůstalo povídání si s přáteli. Sport se opět zařadil na sedmou příčku. Více než 70% respondentů provozuje o víkendech turistiku nebo

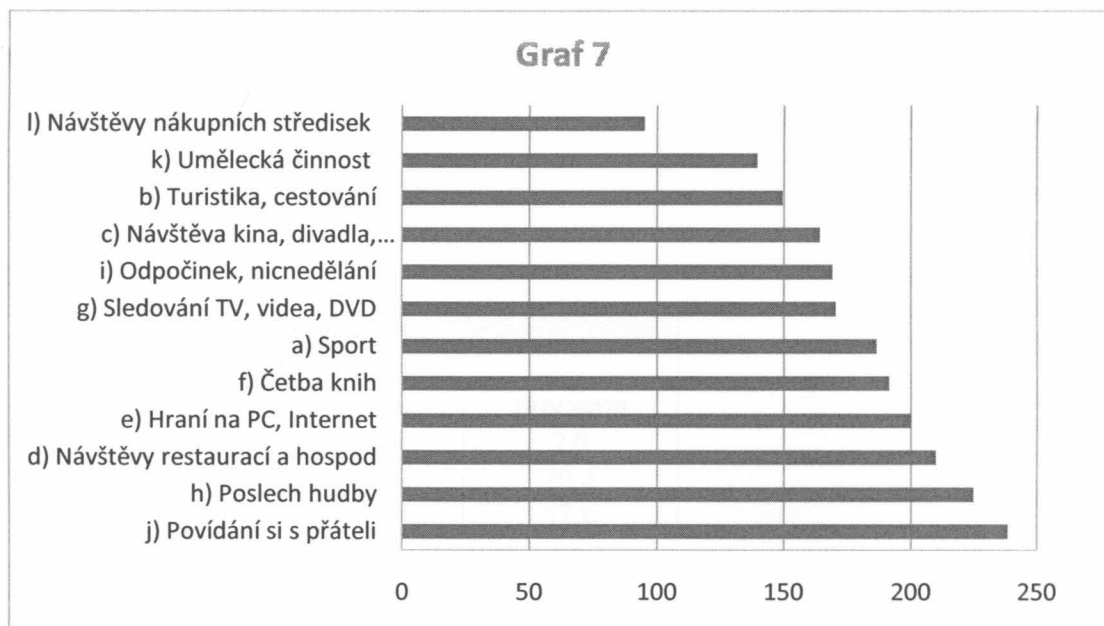
cestuje. Poměrně příznivým zjištěním bylo, že pouze 4 z 10 dotázaných uvedli jako volnočasovou aktivitu návštěvu nákupních center a středisek. Jak znázorňuje graf 5, tak četnosti zde byly mnohem vyrovnanější než v případě všedních dnů.

Tabulka č.6 - prázdniny		
pořadí	aktivita	procenta
1	b) Turistika, cestování	70,4
2	j) Povídání si s přáteli	64,2
3	h) Poslech hudby	61,7
4	d) Návštěvy restaurací a hospod	60,5
5	f) Četba knih	59,3
6	a) Sport	58,0
7	i) Odpočinek, nicnedělání	56,8
8	k) Umělecká činnost (malování, fotografování, hudební nástroj...)	50,6
9	e) Hraní na PC, internet	46,9
10	g) Sledování TV, videa, DVD	40,7
11	c) Návštěva kina, divadla, koncertu	38,3
12	l) Návštěvy nákupních středisek	17,3



O prázdninách je patrný pokles všech aktivit kromě turistiky a cestování. Důvodem může být fakt, že lidé tráví velkou část volného času právě touto aktivitou a ostatní činnosti jsou v tomto období omezeny.

Tabulka č.7 - celkové pořadí		
pořadí	aktivita	procenta
1	j) Povídání si s přáteli	238,3
2	h) Poslech hudby	224,7
3	d) Návštěvy restaurací a hospod	209,9
4	e) Hraní na PC, internet	200,0
5	f) Četba knih	191,4
6	a) Sport	186,4
7	g) Sledování TV, videa, DVD	170,4
8	i) Odpočinek, nicnedělání	169,1
9	c) Návštěva kina, divadla, koncertu	164,2
10	b) Turistika, cestování	149,4
11	k) Umělecká činnost (malování, fotografování, hudební nástroj...)	139,5
12	l) Návštěvy nákupních středisek	95,1



Celkově je tedy nejčastěji uváděnou aktivitou (238,3%) komunikace s přáteli. Hned na druhé místo se zařadil poslech hudby (224,7%). Díky moderním technologiím (nové hudební formáty, přehrávače, internetové obchody) a cenové dostupnosti je tato aktivita přístupná široké veřejnosti. Proto je právě poslech hudby v dnešní době oblíbeným prostředkem relaxace. Třetí místo obsadily návštěvy restaurací a hospod s 209,9 procenty.

Samotný internet a počítač je poměrně překvapivě až v závěsu za těmito činnostmi (200%). Poslední místo s velkým odstupem 45% obsadily návštěvy nákupních středisek.

Další tři tabulky sumarizují odpovědi k otázkám: Myslíte, že se Vám ve volném čase rodiče dostatečně věnovali? Odpovědi zde opět musíme chápat jako subjektivní pocit každého jedince. Nelze proto porovnávat jednotlivé skupiny adolescentů, neboť každý může mít tuto potřebu zcela odlišnou. Některé děti mohou být uzavřenější a nižší pozornost ze strany rodičů a okolí jim nevádí či dokonce vyhovuje. Tyto děti pak samozřejmě mají tyto hranice zcela posunuty v porovnání s dětmi pozornost naopak vyžadujícími atd. Ovšem celkový pohled na obdržená data nám může dodat zajímavá zjištění.

Poměrně pozitivním zjištěním je, že více než tři čtvrtiny dotázaných jsou spokojeni s množstvím času, který jim rodiče v dětství věnovali. Z tabulek č. 8 – 10 je patrné, že není příliš velký rozdíl mezi všedním dnem, víkendem a časem prázdnin. Ze získaných hodnot lze dále usuzovat, že respondenti by nyní s odstupem času uvítali větší pozornost rodičů ve dnech pracovních a naopak by jim nevadilo více “volnosti” v čase prázdnin.

Tabulka č. 8	
všední dny	
odpověď	procenta
až příliš	2,6
akorát	76,3
málo	17,5

Tabulka č. 9	
víkendy	
odpověď	procenta
až příliš	7,0
akorát	78,1
málo	11,4

Tabulka č. 10	
prázdniny	
odpověď	procenta
až příliš	11,4
akorát	77,2
málo	7,0

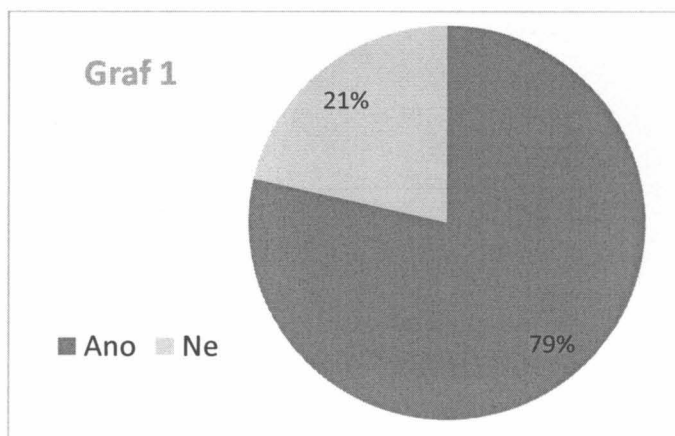
V současné době převažuje názor, že problémy s žáky na základních a středních školách jsou způsobeny (mimo jiné) právě nedostatečným množstvím času, který rodiče věnují svým dětem. Mnou získané hodnoty s touto domněnkou na první pohled zcela nekorespondují. Je nutné si však uvědomit, že tento stav byl aktuální před cca 10 lety. Bylo by proto zajímavé položit tyto otázky současným studentům ZŠ a zjistit, zda se situace opravdu změnila.

Další otázka zjišťovala, zda respondenti dávají přednost aktivnímu či pasivnímu trávení volného času. Zde pouze 5% dotázaných uvedlo, že dává přednost pasivnímu trávení volného času, zatímco aktivnímu skoro třetina z nich. Téměř dvě třetiny pak preferují kombinaci aktivního i pasivního způsobu trávení volného času.

Tabulka č. 11	
způsob trávení v.č.	Procenta
aktivní	31,6
pasivní	5,3
kombinace obou	61,4

Blok otázek 6. až 11. byl zaměřen na zjištění vztahu ke sportu jak u respondentů, tak v jejich rodinném zázemí.

Při zpracování vyšlo najevo, že čtyři z pěti dotázaných v dětství aktivně sportovali (Graf 1).

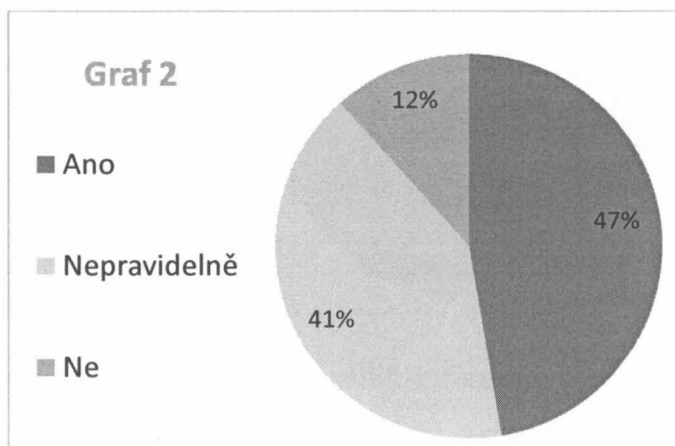


Přehled nejčastěji uváděných sportovních aktivit zobrazuje tabulka č. 13. Za povšimnutí stojí fakt, že se zde nevyskytly, v současnosti velmi populární sporty, jakými jsou například florbal či aerobik.

Tabulka č. 13 - četnosti provozovaných sportů	
Sport	četnost výskytu
gymnastika	8
fotbal	8
tanec	8
bojové sporty	6
tenis	6
volejbal	6
basketbal	5
atletika	4
cyklistika	4
házená	4
plavání	4

Graf 3 nám ukazuje, že téměř polovina dotázaných (47%) pravidelně sportuje i v současnosti. Vůbec nesportuje pouze každý desátý respondent. Ostatní pak odpověděli, že sportují nepravidelně. K vyvození závěrů z tohoto údaje by bylo

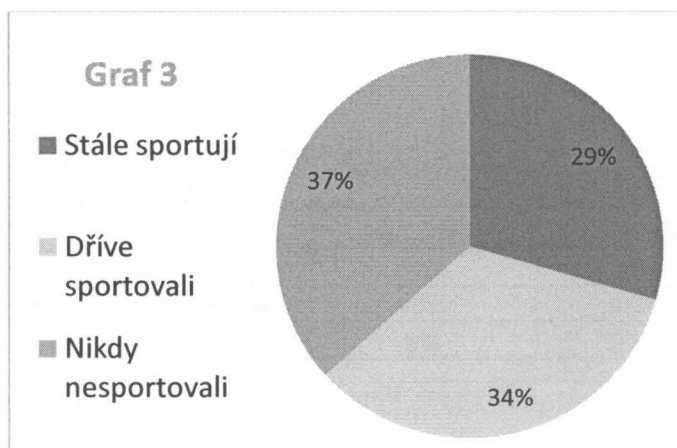
zapotřebí ještě dále rozčlenit pojem “nepravidelného sportování”. Lze se však domnívat, že vysoké procento (téměř 90%) dotázaných má kladný vztah ke sportu.



Další zajímavé údaje nám přineslo zpracování otázky č. 9 (tabulka č. 12 – Kdo Vás ke sportu přivedl). Podle očekávání vysoké procento (55%) dotázaných uvedlo své rodiče. Poměrně překvapivý vliv (60%) mají přátelé. O vlivu kolektivu na jedince není třeba hovořit, přesto bych očekával, že prvotním impulzem pro vytvoření vztahu ke sportu budou převážně rodiče respektive rodina. Velmi příjemným zjištěním (z pohledu pedagoga) je fakt, že 23% uvedlo školu. Tedy téměř každý čtvrtý dotázaný začal sportovat díky vlivu školy. Ve skutečnosti je toto procento ještě mnohem větší, pokud zohledníme skutečnost, že velká část kamarádů a přátel pocházela právě ze školního kolektivu.

Tabulka č. 12 - Kdo vás přivedl ke sportu	
	procenta
Rodiče	55
Kamarádi	60
Škola	23
Jiná odpověď	17

Poslední otázka tohoto bloku mapovala vztah ke sportu u rodičů dotázaných. Procentuelní poměry odpovědí zobrazuje graf č. 4. Necelých 30% rodičů nikdy nesportovalo a naopak stále je sportovně aktivních 37% z nich.



Samostatně nám tato otázka příliš informací neposkytuje, ovšem pokud ji propojíme pomocí kontingenčních tabulek s předchozími otázkami, dostáváme poměrně zajímavé údaje.

Tabulka č. 14 propojuje otázky číslo 6 (Provozovali jste v dětství (pravidelně) nějaký sport?) a 11 (Byli Vaši rodiče (nebo alespoň jeden) aktivními sportovci?). Z naměřených hodnot je patrné, že pokud mají rodiče kladný vztah ke sportu – jsou (byli) aktivními sportovci, pak více než dvě třetiny z nich vedou ke sportu i své dítě. U rodičů nesportovně zaměřených je tomu přesně naopak. Skutečnost, zda rodiče v současnosti stále ještě sportují či nikoli, se v naměřených hodnotách zásadně neprojevila.

Tabulka č. 14	Sportovali jste v dětství?	
Sportují rodiče?	Ano (78%)	Ne (22%)
Ano, stále	33%	17%
Ne, ale dříve Ano	37%	20%
Ne, nikdy nesportovali	30%	62%

Tabulka č. 15 propojuje otázky číslo 6 (Provozovali jste v dětství (pravidelně) nějaký sport?) a 8 (Provozujete nějaký sport v současnosti?). Velmi pozitivním zjištěním je, že 80% respondentů, kteří v dětství nesportovali, v současnosti (alespoň) příležitostně sportuje. Z naměřených údajů nelze určit, zda tato změna nastala působením okolí na jedince, nebo jeho přirozenou potřebou pohybu v době

adolescence. Naopak pouze jeden z deseti dotázaných, kteří v dětství sportovali, se v současnosti sportu vůbec nevěnuje.

Tabulka č. 15	Sportovali jste v dětství?	
Sportujete v současnosti?	Ano (78%)	Ne (22%)
Ano	51%	34%
Ano ale příležitostně	40%	45%
Ne	9%	20%

Tabulka č. 16 propojuje otázky číslo 11 (Byli Vaši rodiče (nebo alespoň jeden) aktivními sportovci?) a 8 (Provozujete nějaký sport v současnosti?). Z tabulky je možno vyčíst, že u dětí nesportovně založených rodičů je třikrát větší pravděpodobnost, že nebudou ani ony v dospělosti vyhledávat sportovní aktivity.

Nyní se zaměříme na naměřené hodnoty skupiny respondentů, jejichž rodiče jsou stále aktivními sportovci. Vidíme, že více než polovina z nich (51%) v současnosti sportuje pouze příležitostně/nepravidelně a 42% sportuje pravidelně. Porovnáme-li to s hodnotami ve druhém sloupci (Rodiče již nejsou aktivními sportovci.), zjišťujeme opačný poměr odpovědí. Zde téměř 60% respondentů pravidelně sportuje i v současnosti a pouze třetina volila možnost nepravidelné frekvence sportovních aktivit. Tato skutečnost podporuje domněnku, že přílišná sportovní orientace rodičů může naopak v některých případech na jedince působit negativně.

Tabulka č. 16	Sportují Vaši rodiče?		
Sportujete v současnosti?	Ano stále (29%)	Dříve sportovali (34%)	Ne (37%)
Ano	42%	58%	41%
Ano ale příležitostně	51%	34%	39%
Ne	6%	8%	20%

Poslední blok otázek je zaměřen na turistiku. Tabulka č. 17 znázorňuje odpovědi na otázku: „Provozovali jste v dětství turistiku?“ Dále je konkretizováno, zda s rodiči či s turistickým oddílem apod. Více než 70% odpovědělo, že chodili na výlety

s rodiči a 40% s oddílem. Pouze 7% dotázaných v dětství turistiku vůbec neprovozovalo. Procentuelní součet zde překračuje 100%, neboť bylo možno vybrat více odpovědí. Někteří se této aktivity účastnili jak s rodiči, tak s oddílem.

Tabulka č. 17 - Provozovali jste v dětství turistiku?	
	procenta
Ano, s rodiči	70,5
Ano, tur. oddíl, skaut	40,2
Ne	7,1

Jak dokládá tabulka č. 18 tak většina respondentů (85,7%) zůstala této aktivitě nakloněna až do současnosti. Ti, kteří odpověděli záporně (13,3%), to zdůvodňovali nedostatkem času nebo absencí příležitostí.

Tabulka č. 18 - Provozujete turistiku nyní?	
	procenta
Ano	85,7
Ne	13,4

Z tabulky č. 19 můžeme vyčíst, že každý čtvrtý rodič nikdy turistiku neprovozoval. Naopak téměř polovina z nich (49,1%) je v této oblasti aktivní dodnes.

Tabulka č. 19 - Provozují turistiku Vaši rodiče?	
	procenta
Ano	49,1
Ne	24,1
Dříve Ano	26,8

Kontingenční tabulka č. 20 propojuje otázky „Provozují/provozovali turistiku Vaši rodiče?“ a „Provozovali jste v dětství turistiku?“. Tabulka č. 21 pak propojuje otázky „Provozují/provozovali turistiku Vaši rodiče?“ a „Provozujete turistiku v současnosti?“.

Tabulka č. 20		
	Provozují/provozovali turistiku Vaši rodiče?	
Provozovali jste v dětství turistiku?	Ano (75%)	Ne (24%)
Ano	97,6	77,8
Ne	2,4	22,2

Tabulka č. 21		
	Provozují/provozovali turistiku Vaši rodiče?	
Provozujete turistiku v současnosti?	Ano (75%)	Ne (24%)
Ano	94	59,3
Ne	4,7	40,7

Zde je jednoznačně vidět vliv rodičů. Pokud rodiče byli nebo stále jsou aktivními turisty, pak v naprosté většině (97,6%) vedli k této aktivitě i své děti. 94% z nich je turisticky aktivních i v současnosti. Pokud rodiče nikdy nebyli aktivními turisty, pak více než 40% jejich potomků tuto vlastnost převzalo a kladný vztah k turistice dodnes nezískalo.

4.2.2 Vyhodnocení změn na žebříčku preferovaných volnočasových aktivit v závislosti na čase (1994 a 2009)

V této kapitole je využito výsledků výzkumu volného času rodin s dětmi provedeného Institutem dětí a mládeže MŠMT ČR v roce 1994. Bez újmy na validitě můžeme předpokládat, že zkoumaný soubor odpovídá mému vzorku respondentů s časovým odstupem cca 15 let. Porovnáním naměřených hodnot je proto možno vysledovat, jak se za tuto dobu změnilo pořadí preferovaných volnočasových aktivit. Změny souvisí nejen s vývojem jedince během období adolescence a posunem jeho životních hodnot, ale samozřejmě i s vývojem společnosti a technickým pokrokem.

Žebříček volnočasových aktivit dětí (MŠMT ČR, 1994):

1. Sledování TV, videa (93%)
2. Hraní si (89%)
3. Chození ven s kamarády (82%)
4. Malování, kreslení (75%)
5. Vzdělávání se (69%)
6. Poslouchání hudby (68%)
7. Četba knih (63%)
8. Navštěvování se s kamarády (62%)
9. Koníčky (55%)
10. Učení se cizích jazyků (53%)
11. Sport (49%)
12. Odpočívání, nic nedělání (37%)
13. Hra na hudební nástroj (30%)
14. Práce na zahradě (23%)
15. Práce s osobním počítačem (19%)
16. Chození do Skauta, Junáka, Pionýra (14%)
17. Chození za kulturou (kino, divadlo, výstavy,...) (13%)

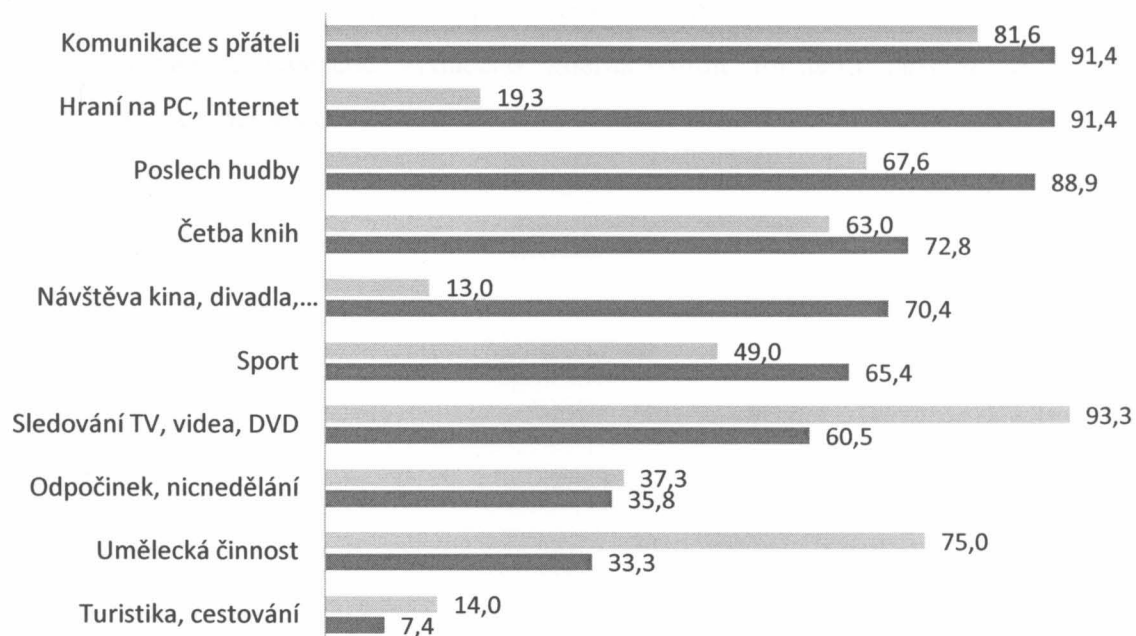
Tento seznam samozřejmě ne zcela koresponduje s aktivitami zařazenými do výzkumu mého, ale v zásadních bodech – aktivitách se shodují. Porovnání znázorňuje tabulka 17 a graf č.8. Pro možnost porovnání jsem některým volnočasovým aktivitám dal sjednocující název. Jde o stejné činnosti, pouze byla volena jiná formulace

adekvátní věku respondentů. Například “Povídání si s přáteli” (Glas) a “Chození ven s kamarády“ (MŠMT) jsem souhrnně nazval “Komunikace s přáteli” apod.

Tabulka č. 17 - výzkum MŠMT		
Má šetření (2009)	aktivita	Údaje MSMT (1994)
91,4	Hraní na PC, internet	19,3
91,4	Komunikace s přáteli	81,6
88,9	Poslech hudby	67,6
72,8	Četba knih	63,0
70,4	Návštěva kina, divadla, koncertu	13,0
65,4	Sport	49,0
60,5	Sledování TV, videa, DVD	93,3
35,8	Odpočinek, nicnedělání	37,3
7,4	Turistika, cestování	14,0

Graf 8

■ MŠMT (1994) ■ Glas (2009)



Podle očekávání nastala zcela zásadní změna v počtu lidí trávících svůj volný čas u počítače. Vývoj techniky a především osobních počítačů byl v posledních 20 letech tak rychlý, že více než 70% nárůst u této volnočasové aktivity nemůže být velkým překvapením. Budeme-li konkrétnější, pak nemalý podíl na této změně má samozřejmě rozšíření a snadná dostupnost internetu. Druhý největší nárůst zaznamenalo chodění do divadla, kina a na koncerty. Rozdíl téměř 60% je ale pravděpodobně způsoben věkovým rozdílem zkoumaných skupin. Nelze proto z tohoto údaje vyvozovat žádné závěry. Dvacetiprocentní nárůst pak zaznamenal “Poslech hudby“, který je pravděpodobně způsoben její snadnější dostupností. Díky novým technologiím (pokles cen přehrávačů atd.) a distribuci pomocí internetu je hudba dostupná širší veřejnosti. Dá se předpokládat, že tento nárůst by byl zjištěn i u ostatních věkových skupin a není tudíž způsoben vývojem jedince.

Sport zaznamenal pozitivní 16% nárůst. Nedá se proto tvrdit, že by obliba pasivní zábavy v podobě počítačů a internetu negativně ovlivnila vztah ke sportu. Desetiprocentní nárůst je pak možno sledovat u činností “Komunikace s přáteli” a “Četba knih”, které se celkově drží na předních pozicích žebříčku oblíbených volnočasových aktivit. Téměř beze změny pak zůstala obliba odpočinku a nicnedělání.

Největší propad můžeme pozorovat u obliby uměleckých činností. Rozdíl zde činí více než 40%. Jsou to činnosti relativně časově náročné, což může být jedním z důvodů procentuelního poklesu. 33% snížení obliby zaznamenalo “Sledování TV, videa, DVD”. Tento pokles není příliš překvapivým, neboť je obrazem skutečnosti, že pasivní sledování je částečně vytlačeno interaktivními formami pasivní zábavy v podobě internetu, her apod.

5. Diskuse

V předchozí kapitole bylo provedeno výběrové šetření volnočasových aktivit a rovněž jsme provedli jejich rozbor. Zde se pokusíme o stručné shrnutí poznatků, vyzvednutí zajímavostí a celkový popis šetření.

Výběrového šetření se zúčastnilo 112 respondentů ve věku 18 až 25let z oblasti Středočeského kraje. Tato věková kategorie byla zvolena, protože v této pozdní fázi adolescence dochází k osamostatnění a odpoutání se od vlivu rodiny. Odborná literatura klade konec období adolescence k 20. až 22. roku života, ovšem pro potřeby mého šetření jsem se rozhodl do vybraného vzorku řadit respondenty až do věku 26 let. Předmětem výzkumu mimo jiné bylo zjistit, jak v této době „nově nabyté svobody rozhodování“ jedinci mění skladbu svých volnočasových aktivit. Zvýšená pozornost při tom byla zaměřena na vztah k aktivnímu trávení volného času a ke sportu.

Měření byla v závěru porovnána s výsledky výzkumu volného času rodin s dětmi provedeného Institutem dětí a mládeže MŠMT v roce 1994. Objektem výzkumu bylo 759 rodin s dětmi ve věku do 15 let.

Další charakteristikou výběrového šetření byly zvláštnosti některých otázek. Dotazníky byly tvořeny převážně tzv. uzavřenými otázkami, kdy jsou odpovědi předem dány a je pouze na respondentech, co si z nabízených možností vyberou. Na některé otázky bylo možné dát pouze jednu odpověď, na jiné i více. Právě tento typ otázek představuje pro respondenty většinou poměrně značný interpretační problém, a proto byly k některým přidány otázky otevřené.

Dotazník byl pro přehlednost rozdělen do několika bloků. V úvodní části byly umístěny faktografické otázky, po nichž následovala část zaměřená na míru volného času. Další blok již byl zaměřen na samotnou skladbu volnočasových aktivit. Závěrečné dvě části obsahovaly otázky cílené na sportovní aktivity a turistiku.

Před finálním šetřením byl proveden předvýzkum na jedné třídě Malostranského gymnázia. Díky tomu byly odstraněny některé nesrovnalosti týkající se jak technické stránky dotazníku, tak samotné validity a reliability výzkumu.

První část dotazníku se věnovala otázce množství volného času adolescentů. Odpovědi zde musíme chápat jako subjektivní pocit každého jedince. Nebyly proto porovnávány jednotlivé skupiny adolescentů, ale celkový pohled na obdržená data nám dodal zajímavá zjištění. V dnešní uspěchané době bylo očekáváno, že větší část dotázaných bude mít pocit nedostatku volného času. Ukázalo se však, že s množstvím volného času je ve všední dny spokojeno 60% a o víkendech dokonce 90% respondentů.

Další část dotazníku je věnována zjištění volnočasových aktivit, které současná mládež preferuje. Bylo vybráno 12 volnočasových aktivit pokrývajících z velké části obecnou nabídku aktivit pro adolescenty. Tento výběr byl proveden na základě poznatků z odborné literatury a porovnán s dotazníky MŠMT, které byly vytvořeny pro mapování volnočasových aktivit v předchozích letech. Tato kompatibilita byla následně při zpracování využita k porovnání výsledků.

Při zpracování těchto dat byli vyřazeni respondenti, jejichž odpovědi by mohli zkreslit výsledky šetření. Vzhledem ke zvolenému způsobu sběru dat byl předpoklad, že se ve zkoumaném vzorku objeví respondenti studující školy se zaměřením na sport a tělovýchovu, a tedy s kladným vztahem ke sportu. Tato část respondentů by narušovala pravidlo o náhodnosti výběru, proto nebyli do zpracování zahrnuti. Při porovnání naměřených dat se úvaha ukázala správnou, neboť procentuelní rozdíl byl před vyfiltrováním nevyhovujících respondentů a po něm cca 5%.

Ve všední dny se na prvním místě umístily aktivity hraní na PC, internet a povídání si s přáteli, které se shodně přehouply přes hranici 90%. Pouze o 2% méně má pak poslech hudby. Více než 7 respondentů z 10 uvedlo jako volnočasovou aktivitu čtení knih. Sport se umístil až na 7. místě s 65%, přesto ovšem poměrně překvapivě předstihl o 5% sledování televize, videa a DVD. Turistika a cestování zde z pochopitelných důvodů dosáhly pouhých 7%.

Ve víkendových aktivitách zaznamenaly největší propad (proti všedním dnům) činnosti spojené s PC a internetem, které s 62% skončily až na 8. místě. Nejpreferovanější aktivitou zůstalo povídání si s přáteli. Sport se opět zařadil na sedmou příčku. Více než 70% respondentů provozuje o víkendech turistiku nebo cestuje.

O prázdninách byl patrný pokles všech aktivit kromě turistiky a cestování. Důvodem může být fakt, že lidé tráví velkou část volného času právě touto aktivitou a ostatní činnosti jsou v tomto období omezeny.

Celkově je tedy nejčastěji uváděnou aktivitou komunikace s přáteli. Nepotvrzuje se tedy obava, že moderní technologie v čele s počítači mají nepříznivý vliv na mezilidské kontakty a izolují jedince od okolního prostředí. Postupem doby se nepochybně mění forma komunikace nikoli však její intenzita. Že se přitom nejedná pouze o virtuální komunikaci, ukazuje v pořadí třetí aktivita – návštěvy restaurací, hospod a klubů, neboť tato aktivita nepochybně úzce souvisí s komunikací s přáteli. Hned na druhé místo se zařadil poslech hudby. Díky moderním technologiím (nové hudební formáty, přehrávače, internetové obchody) a cenové dostupnosti je tato aktivita přístupná široké veřejnosti. Proto je právě poslech hudby v dnešní době oblíbeným prostředkem relaxace. Samotný internet a počítač je poměrně překvapivě až v závěsu za těmito činnostmi.

Další blok otázek byl zaměřen na zjištění vztahu ke sportu jak u respondentů, tak v jejich rodinném zázemí. Ukázalo se, že čtyři z pěti dotázaných v dětství aktivně sportovali. Téměř polovina dotázaných (47%) pak pravidelně sportuje i v současnosti. Vůbec nesportuje pouze každý 10. respondent.

Mezi nejčastěji uváděné sporty se řadila gymnastika, fotbal a tanec. Zajímavá je skutečnost, že se zde nevyskytly v současnosti velmi populární sporty, jakými jsou například florbal či aerobik. Obliba těchto sportů však rostla až v posledním desetiletí. Proto respondenti ještě nebyli touto “vlnou” nově se rozvíjejících sportů zasaženi.

Poslední otázka tohoto bloku mapovala vztah ke sportu u rodičů dotázaných. Necelých 30% rodičů nikdy nesportovalo a naopak stále je sportovně aktivních 37% z nich.

Kontingenční tabulky pak odhalily vazby mezi otázkami „Sportovali jste v dětství?“, „Sportujete v současnosti?“ a „Sportují vaši rodiče?“. Pokud například mají rodiče kladný vztah ke sportu – jsou (byli) aktivními sportovci, pak více než dvě třetiny z nich vedou ke sportu i své dítě. U rodičů nesportovně zaměřených je tomu přesně naopak. Skutečnost, zda rodiče v současnosti stále ještě sportují či nikoli, se v naměřených hodnotách zásadně neprojevila.

Velmi pozitivním zjištěním bylo, že 80% respondentů, kteří v dětství nesportovali, v současnosti (alespoň) příležitostně sportuje. Z naměřených údajů nelze určit, zda tato změna nastala působením okolí na jedince, nebo jeho přirozenou potřebou pohybu v době adolescence. Detailněji jsou tyto vazby zobrazeny a zhodnoceny v tabulkách č. 14 – 16.

Již při administraci dotazníků mne potěšil zájem dotazovaných o výsledky mého zkoumání. Potvrdila se mi tím aktuálnost zvoleného tématu. Samotná práce pak odpověděla na vyřčené otázky, ale zároveň přinesla mnoho dalších podnětů a nápadů pro možná budoucí zkoumání.

Myslím, že si toto téma zaslouží ještě více pozornosti. Druhy a možnosti využití volného času jsou stále větší. Konzumnost a pasivní zábava zatlačují do pozadí aktivity vyžadující mentální či fyzické úsilí typické pro sport. Tento trend je v současné době patrný nejen u dětí, ale i u dospělé populace.

6. Závěry

Cílem diplomové práce bylo poskytnout přehled o způsobech trávení volného času adolescentů, porovnat změnu skladby volnočasových aktivit před obdobím adolescence a po něm a metodou dotazníkového šetření získat informace, ze kterých by bylo možno vyvodit vazby mezi výchovou v rodině a pozitivním vztahem k aktivnímu trávení volného času.

Hypotéza č. 1 - *Předpokládám, že více než 50% dotázaných bude mít pocit nedostatku volného času pro své volnočasové aktivity.*

Pocit nedostatečného množství času převládá ve všední dny, kde tuto variantu volilo 38,6% respondentů. O víkendech jen 10,5% a o prázdninách 23,7% dotázaných. Hypotéza se nepotvrdila.

Hypotéza č. 2 - *Předpokládám, že nejčastěji provozovanou volnočasovou aktivitou v současnosti bude „Hraní na PC, internet“.*

Ve všední dny skutečně skončila tato aktivita na prvním místě společně s „Povídáním si s přáteli“, kde dosáhla 91,4%. Ovšem po sečtení četností odpovědí u všedních dnů, víkendů a prázdnin se tato volnočasová aktivita propadla až na čtvrté místo s počtem 200 procentních bodů. Hypotéza se nepotvrdila.

Hypotéza č. 3 - *Předpokládám, že „Sledování televize, videa, DVD“ je oblíbenější volnočasovou aktivitou než „Sport“.*

Získané hodnoty byly u obou volnočasových aktivit velmi vyrovnané, ovšem po sečtení četností odpovědí u všedních dnů, víkendů a prázdnin dosáhl sport 186,4 procent a sledování televize, videa, DVD o 16% méně. Hypotéza se nepotvrdila.

Hypotéza č. 4 - *Předpokládám větší zájem o sport u dětí sportovně založených rodičů než u dětí, jejichž rodiče nikdy nesportovali.*

Z těch dotázaných, jejichž rodiče jsou nebo byli aktivní sportovci, odpovědělo 93%, že sportuje alespoň příležitostně. Naopak z těch, kteří mají rodiče nesportovce, kladně odpovědělo pouze 78%. Hypotéza se potvrdila.

V diplomové práci jsem zmapoval strukturu trávení volného času adolescentů v současné době a zjistil jejich subjektivní pohled na množství volného času. Provedl jsem porovnání mnou získaných hodnot se skladbou volnočasových aktivit zjištěnou před patnácti lety u dětí staršího školního věku. Vyhodnotil jsem vzájemné vztahy mezi rodiči a dětmi z pohledu zájmu o aktivní trávení volného času – sport a turistiku.

Na základě vypracování úkolů mohu konstatovat, že jsem cíl diplomové práce splnil. Studii jsem rozšířil o srovnání s prací, která se zabývala volným časem rodin s dětmi. Tím byl vypracován ucelený systém prolínající se celým obdobím dospívání.

Výzkumem v oblasti volného času se zabývalo více autorů, ale tato problematika má vždy místní a časovou aktuálnost. Práce mi umožnila více proniknout do dané problematiky, získat co nejvíce příslušných informací a zmapovat terén pro mé možné budoucí pedagogické působení.

Práci může využít každý, kdo se zabývá volnočasovou aktivitou dětí. Doufám, že bude hodnotným zdrojem informací pro všechny zájemce o dané téma.

7. Summary

The goal of this thesis is to provide an overview of how adolescents spend their free time. To compare changes in the composition of free-time activities before and after the period of adolescence. Using the method of questionnaire survey, the thesis seeks to obtain information from which it would be possible to deduce relationships between family education and a positive relationship towards an active spending of one's free time.

8. Seznam použité literatury

- BAKALÁŘ, E. *Umění odpočívát*. Praha: Práce, vydavatelství a nakladatelství ROH 1988.
- DOVALIL, J. a kol. *Olympismus*. Praha: Olympia 2004.
- GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido 2000.
- HÁJEK, B. *Děti, vedoucí, volný čas*. Praha: Institut dětí a mládeže MŠMT, 2004. ISBN 80-86784-06-1.
- HÁJEK, B.; HOFBAUER, B.; PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál 2008.
- HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál 2004.
- HODAN, B. *Úvod do teorie tělesné kultury*. 2. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 1997. 108 s. ISBN 80-7067-782-1
- KÖSSL, J.; KRÁTKÝ, F.; MAREK, J. *Dějiny tělesné výchovy*. Praha: Olympia 1986.
- KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. *Člověk – prostředí – výchova*. Brno: Paido 2001.
- MACEK, M., VIDLÁŘOVÁ, H., HÁJEK, B., JNDRA, J., TUČEK, J. *Střediska pro volný čas dětí a mládeže*. Praha: MŠMT 1998.
- MACEK, P. *Adolescence*. Praha: Portál 1999.
- MOSER, F. *Pěší turistika*. Praha: Olympia 1981.
- NEUMAN, J. a kol. *Turistika a sporty v přírodě*. Praha: Portál 2000.
- OLIVOVÁ, V. *Odvěké kouzlo sportu*. Praha: Olympia, 1989. ISBN 27-027-89.
- PÁVKOVÁ, J.; HÁJEK, B.; HOFBAUER, B.; HRDLÍČKOVÁ, V.; PAVLÍKOVÁ, A. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál 1999.
- PERÚTKA, J. a kol. *Dejiny telesnej kultúry*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo. 1985.
- PRŮCHA, J.; WALTEROVÁ, E.; MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál 2001.
- SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Praha: Univerzita Karlova v Praze. Nakladatelství Karolinum 2005.

- SOMMER, J. *Dějiny sportu*. Olomouc: Fontána. 2003.
- SPOUSTA, V. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita v Brně. 1996.
- TRETERA, I. *Nástin dějin evropského myšlení*. 4. vyd. Praha: Paseka 2002. ISBN 80-7185-171-X.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál 2000.
- VERDON, J. *Volný čas ve středověku*. Praha: Vyšehrad 2003. ISBN 80-7021-543-7
- *Volný čas a prevence u dětí a mládeže*. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy 2002
- KUDOVÁ, L. *Volný čas rodin s dětmi. (Výsledky sociologického průzkumu)* in Alfa revue CZ Roč. 5 ; č.1 (1995) ; s.56-60
- KUDOVÁ, L. *Volný čas rodin s dětmi*. in Učitelské noviny CZ Roč. 98 ; č.31 (1995) ; s.17-18. Pokrač.
- KUDOVÁ, L. *Volný čas rodin s dětmi*. in Učitelské noviny CZ Roč. 98 ; č.32 (1995) ; s.15-18. Pokrač.1
- KUDOVÁ, L.; ŠVESTKA V. *Volný čas rodin s dětmi*. in Za školou CZ Roč. 6 ; č.4 (1995) ; s.15

Internetové zdroje:

- KLUB ČESKÝCH TURISTŮ. *Historie*. [Internet] c2005-2006 [17. 11. 2009]. <<http://www.kct.cz/?oid=10124&PHPSESSID=755d9d7bb954869df9a1b8b1e1abbcbb>>.

9. Přílohy

Dotazník - Volný čas

(verze pro tisk)

Jste: ☐ Muž **x** ☐ Žena

Váš věk je v rozmezí: ☐ 15-18 **x** ☐ 19-24 **x** ☐ 25 a více

Jste studentem nebo již pracujete? ☐ Student

☐ Pracuji

☐ Pracuji při studiu

(zaškrtněte pokud pracujete alespoň na poloviční úvazek)

1. Odhadněte, kolik máte DENNĚ volného času

(v každém řádku zaškrtněte jednu možnost a odhadněte, kolik hodin či minut to denně v průměru je)

Ve všední dny ☐ až příliš ☐ akorát ☐ málo hod/min.....

O víkendu ☐ až příliš ☐ akorát ☐ málo hod/min.....

O prázdninách ☐ až příliš ☐ akorát ☐ málo hod/min.....

2. Zaškrtněte, které z následujících volnočasových aktivit provozujete

(v případě všedních dnů aktivitu zaškrtněte pouze pokud ji provozujete alespoň 1x týdně)

	Ve všední dny	O víkendu	O prázdninách
Sport			
Turistika, cestování			
Návštěva kina, divadla, koncertu			
Návštěvy restaurací a hospod			
Hraní na PC, Internet			
Četba knih			
Sledování TV, videa, DVD			
Poslech hudby			
Odpočinek, nicnedělání			
Povídání si s přáteli			
Umělecká činnost (malování, fotografování, hudební nástroj...)			
Návštěvy nákupních středisek			

3. Bydlíte stále s rodiči ve společné domácnosti?:

☐ Ano

☐ Ano, ale většinu roku trávím jinde (internát, kolej, ... atd.)

☐ Ne

4. Myslíte, že se Vám ve volném čase rodiče věnovali:

Ve všední dny ☐ až příliš ☐ akorát ☐ málo

O víkendu ☐ až příliš ☐ akorát ☐ málo

O prázdninách ☐ až příliš ☐ akorát ☐ málo

5. Dáváte přednost aktivnímu, nebo pasivnímu trávení volného času?

(aktivní= sport, turistika, ... pasivní= četba knih, sledování TV, poslech hudby, ...)

- ☐ Aktivnímu
- ☐ Pasivnímu
- ☐ Kombinaci obou

6. Provozovali jste v dětství (pravidelně) nějaký sport?

(zaškrtněte **Ano** pouze pokud jste ho provozovali alespoň 1x týdně)

- ☐ Ano Jaký?.....
- ☐ Ne

(v případě, že jste v otázce 6. odpověděli **Ne** pokračujte otázkou č.8)

7. Provozovali jste ho dobrovolně nebo Vás museli rodiče nutit?

- ☐ Dobrovolně
- ☐ Občas nutit
- ☐ Často nutit

8. Provozujete nějaký sport v současnosti?

- ☐ Ano
- ☐ Ano, ale pouze příležitostně/nepravidelně
- ☐ Ne

(v případě, že jste v otázce 6. a 8. odpověděli **Ne** pokračujte otázkou č.11)

9. Kdo Vás ke sportu přivedl?

- ☐ Rodiče
- ☐ Kamarádi
- ☐ Škola
- Jiná odpověď:

10. Popište stručně jak jste se ke sportu dostali:

.....

.....

11. Byli Vaši rodiče (nebo alespoň jeden) aktivními sportovci?

- ☐ Ano, stále sportují
- ☐ Ano, byli aktivními sportovci
- ☐ Ne, nikdy nesportovali

12. Provozovali jste v dětství turistiku (výlety, poznávací zájezdy,...atd)?

(můžete vybrat i více odpovědí)

- ☐ Ano, s rodiči
- ☐ Ano, s oddílem (Skaut, Turistický oddíl,...atd)
- ☐ Ne
- Jiná odpověď:

(v případě, že jste odpověděli **Ne** pokračujte otázkou č.14)

13. Bavilo Vás to?

- ☐ Ano
- ☐ Ano občas
- ☐ Ne

14. Provozujete turistiku v současné době?

(Pokud odpovíte Ne, zdůvodněte stručně proč?)

☐ Ano

☐ Ne

Proč?.....

15. Provozují turistiku Vaši rodiče?

☐ Ano

☐ Ne

☐ Ne, ale dříve ji provozovali